# لماذا يتصرّف الأولاد على هذا النحو؟

## دليل شامل لنواحي التربية الإيجابيَّة



- تفهُّم سلوك الولد
- حلول تربوية ناجعة
- تربية أطفال سعداء اجتماعيين وواثقين من أنفسهم

أكاديميا

# لماذا يتصرّف الأولاد على هذا النحو؟

# لماذا يتصرّف الأولاد على هذا النحو؟

## دليل شامل لنواحي التربية الإيجابيَّة

تأليف د. ريتشارد وولفسن
ترجمة ألڤيرا نصّور



# المحتويات




**لماذا يتصرَّف الأولاد على هذا النحو؟**





**ISBN: 9953-37-313-2**

Original title: **Why do Kids do that?**





**Academia International أكاديميا إنترناشيونال**
Verdun St., Byblos Bank Bldg. شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
P.O.Box 113-6669 ص.ب
Beirut 1103 2140 Lebanon بيروت 1103 2140 لبنان
Tel. (961 1) 800811 - 862905 - 800832 هاتف
Fax (961 1) 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد إلكتروني

**www.academiainternational.com**

**أكاديميا** هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال

**ACADEMIA** is the Trade Mark of Academia International





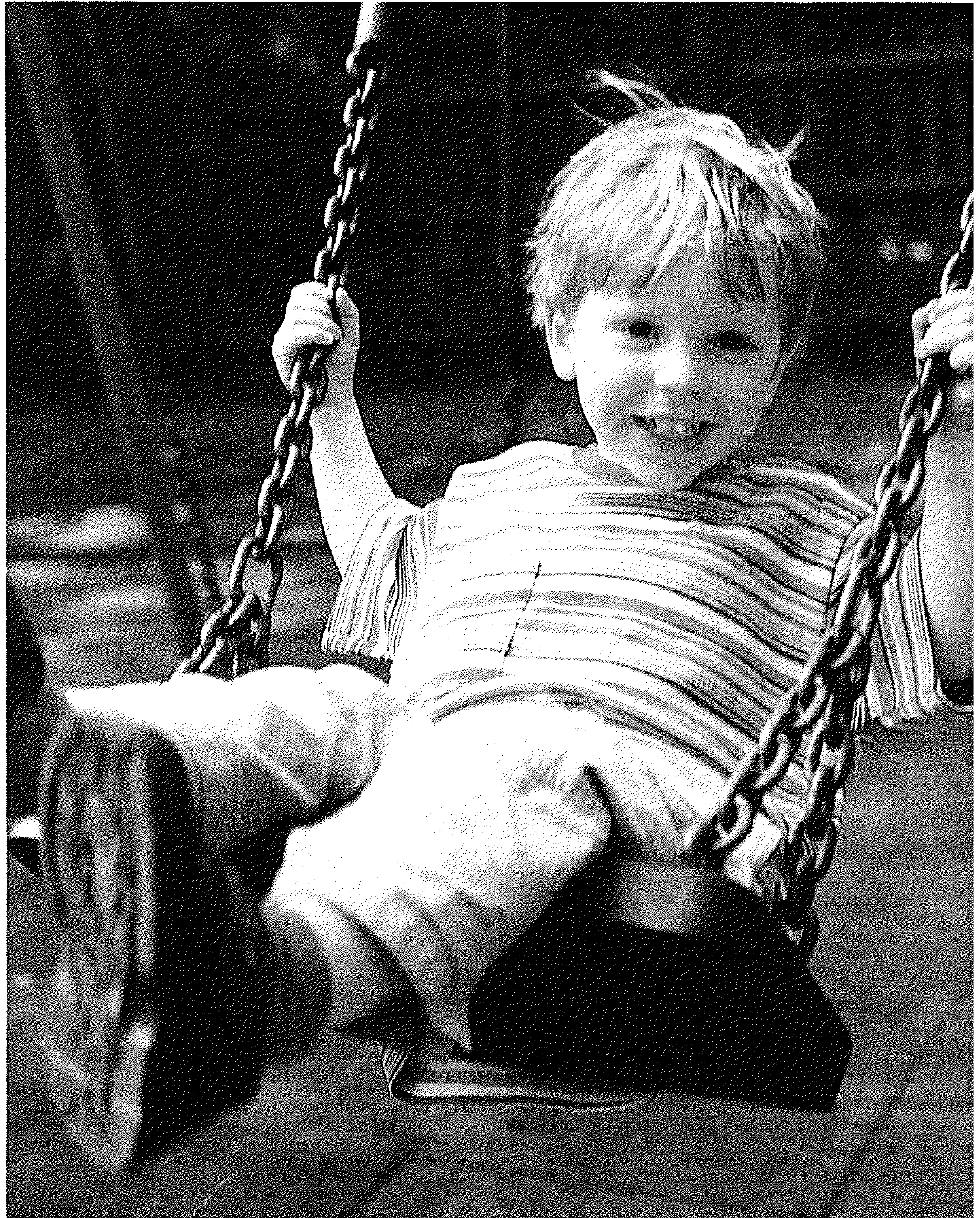







# المقدّمة

بالطبع، أنت تتمنّين الأفضل لولدك وتتمنّين أن يحبّه الكبار والصغار على حد سواء، وتريدينه أيضاً أن يكون على وفاق مع أقرانه. لكن سلوك الولد لا يأتي مصادفة: فالطريقة التي يتفاعل بها مع الآخرين تتأثّر بمجموعة من العوامل المختلفة، كشخصيّته وقدراته ومواهبه وأسلوب تربيتك له.



يقدم لك هذا الكتاب شيئاً من المساعدة في تربية ولدك كي يصبح الشخص الرائع الذي تريدين أن يكون عليه. ومع أن الكتاب ليس مجرّد وصفات جاهزة للنجاح أو لائحة تدقيق بالعلامات، الاّ أنه دليل نظري وتطبيقي للسلوك عند الأولاد، الهدف منه اعطاؤك فهماً أفضل للأمور التي تؤثّر في سلوك طفلك أثناء نموّه، وأفكاراً لكيفيّة دعمه.

## التربية الإيجابية

لا شك في أن تربية الأولاد عملية تتطلّب جهداً كبيراً في أكثر الأوقات. وحالما تقومين بحلّ إحدى المشاكل تظهر لك مشكلة أخرى؛ فلا عجب إذن في أن تعاني أحياناً من الضغط والاحباط نتيجة التعامل مع سلوك الولد.

يستخدم هذا الكتاب مقاربة إيجابية لمعالجة المشكلات الحقيقية، وذلك من خلال تشجيعك على البحث عن حلول للمصاعب التي تنشأ عن تصرّفات ولدك بدلاً من التركيز فقط على التوبيخ واللوم. وهو يقترح بعض الأساليب لتجنُّب سلوك التحدي والتركيز بدلاً من ذلك على كيفية التعامل مع السلوك الصعب عندما يحدث. كما يقدّم النصائح حول بناء علاقة ودية متينة مع الولد بدلاً من الاهتمام فقط باصلاح الأضرار. ان هذه المقاربة الايجابية في تربية الأولاد سوف تعزّز ثقتك بنفسك كأب أو كأم وتنمّي إيمانك بقدرتك الذاتية.

## كيف يعمل هذا الكتاب

يعنى هذا الكتاب بالتحدّيات الشائعة – وبعض التحدّيات الأقل شيوعاً – التي تواجه الأبوين في أيامنا الحاضرة، مثل كيفية فرض النظام في البيت لضبط سلوك الطفل أثناء نموّه، والاستخدام العادل والمعقول للمكافآت والعقوبات، وإعطاء الولد دون الإفراط في تدليله وتدليعه، وتعليمه ضبط النفس.

الولد السعيد الواثق من نفسه يستمتع أكثر بفرص الحياة ويتغلّب على مصاعبها.



ويتناول هذا الكتاب أيضاً مجموعة واسعة من المواضيع الأخرى ذات الصلة بالأولاد من مرحلة الطفولة المبكرة وحتى عمر 8 سنوات، بما في ذلك عادات تناول الطعام، والأنظمة الغذائية الصحيّة، وكيفية التوصّل إلى روتين يومي لموعد النوم بعيداً عن التوتر، وإيجاد ما يشغل الولد باستمرار، وبناء علاقات متينة بين الإخوة. وهو يبحث أيضاً في بعض المسائل مثل المخاوف التي تنتاب الأطفال في سن الطفولة ونوبات الغضب عند الأولاد الصغار، ويضع استراتيجيات لتطوير روح التفاؤل عند الولد ومساعدته على اكتساب الأصدقاء.

ويزخر الكتاب في جميع أقسامه بنصائح عملية هامة وجداول بالمعلومات تشكّل مرجعاً سهلاً وسريعاً للأهل.

## الرؤية الصائبة للأمور

يترتب على الوالدَيْن أن يكونا واقعيين. فلا تتوقع الكثير من نفسك أو من ولدك. لديك بالطبع آمال وأحلام كبيرة في ما يتعلّق بسلوك ولدك لكن لا تنسَ أنه بالرغم من أن قسماً كبيراً من السلوك في مرحلة الطفولة يشكّل تحدياً للوالدين إلا أنه يبقى سلوكاً طبيعياً.

على سبيل المثال، تعتبر نوبات الغضب عند الأطفال الصغار شائعة في عمر السنتين تقريباً. وفي هذه السنّ، تشكّل نوبات الغضب غير المتوقعة سلوكاً نمطياً يصعب كثيراً معالجته. لكن الذي يشفع في الأمر أن هذه النوبات هي أمرٌ طبيعي لا يدعو الى القلق فالذنب ليس ذنبك ولا ذنب طفلك، لكنّه بكل بساطة مجرّد ائتلاف لعدد من الظروف. وبدلاً من أن تغرقي في تأنيب نفسك من الأفضل لك أن تبحثي عن الحلول الإيجابية.

وينطبق ذلك أيضاً على العديد من الأوجه الأخرى في سلوك الطفل. لنأخذ مثلاً مسألة الخجل. فقد تجدين أن ابنتك التي تبلغ الرابعة من العمر تتكلم بحماسة عن الحفلة التي سوف تقيمها أعزّ صديقاتها، وذلك بشكل يومي طوال الأسابيع التي تسبق موعد الحفلة، وأنها متحمّسة جداً للفستان الجديد الذي اشتريتِه لها خصيصاً لهذه المناسبة. وهي تجد لذة أيضاً في اختيار الهدية لعيد ميلاد صديقتها. لكن ما إن تصل إلى بيت صديقتها للمشاركة في الحفل، تجمد في مكانها وتنفجر باكية وترفض اجتياز عتبة البيت. إن هذا الظهور المفاجىء للخجل موقف صعب لكنّه طبيعي أيضاً. ولحسن الحظ، هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لكي تساعدي طفلك في التغلب على هذه العقبة الاجتماعية العابرة.

يساعدك هذا الكتاب في فهم الاحتياجات العاطفية والاجتماعية والسلوكية لولدك، وهو أمر يجعلك قادرة على توفير الدعم له في كافة المراحل دون أن تبالغي في توقعاتك، لأن الأهداف المقترحة فيه واقعية وقابلة للتحقيق. وسوف يتيح لك ذلك الحفاظ على رؤية متوازنة وصحيحة للتربية بغضّ النظر عن أي ضغوط يمكن أن تتعرّض لها.

يوفر الدعم الناتج عن محبّة الأهل انطلاقة رائعة للطفل في مسيرة تعلّمه كيفية التعامل مع العالم الخارجي الكبير.

### كيف تستعمل هذا الكتاب

استعمل الكتاب بالأسلوب الذي يناسبك. يمكنك أن تقرأه من الغلاف إلى الغلاف، أو يمكن أن تقرأ فصولاً معيَنة ذات صلة بولدك في الوقت الحاضر. كما يمكنك أيضاً أن تستخدمه كمرجع وفقاً للمرحلة التي يمرّ بها ولدك. ومهما كانت الطريقة التي تستعمل بها هذا الكتاب فانك سوف تستفيد منه أنت وولدك من خلال فهمك الأكثر عمقاً لاحتياجاته وكيفية مساعدته خلال فترة نموه.

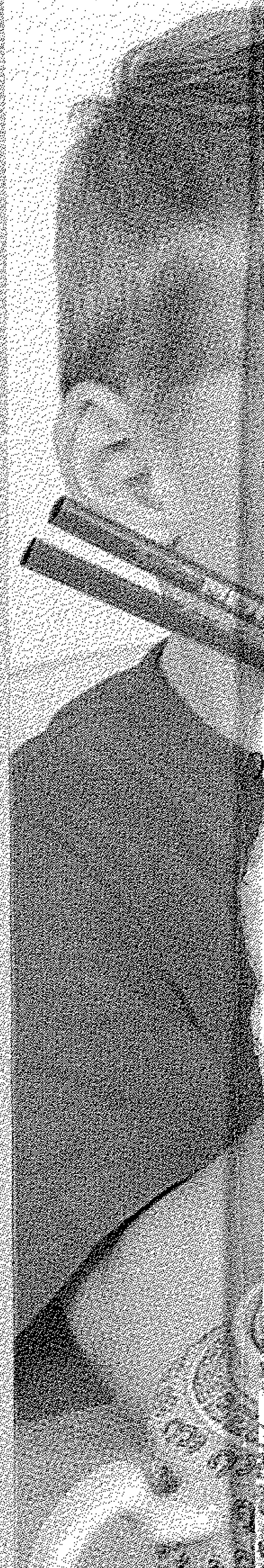
# التأثيرات التكوينية



1

# التأثيرات التكوينية

- الاختلافات الفردية
- طبع أم تربية؟
- أنماط الشخصيات
- الأسرة
- الإحساس بالخسارة
- القيم والمعتقدات
- التأثيرات الخارجية
- تأثير الوالدين
- الخيارات التربوية
- التربية الإيجابية
- عقل منفتح
- التحلّي بالمرونة
- أسباب القلق
- تمتين الروابط



# الاختلافات الفرديَّة

لن تحتاجي إلا إلى إلقاء نظرة سريعة على مجموعة من الأولاد يلعبون معاً لكي تدركي مدى تنوّع أشكالهم وأحجامهم وامتلاكهم لمجموعة واسعة ومتنوّعة من القدرات والمهارات والمظاهر. فكل واحد منهم رائع بطريقته الخاصة المميَّزة وهو فريد بحدّ ذاته، لكنّه ليس كذلك بمحض الصدفة. فجيناته - وهي الأشكال الأساسية الموروثة للصفات الجسدية والشخصية التي تنتقل إليه من أبويه عند الإخصاب - تلعب دوراً كبيراً جداً.

### الإخصاب

في اللحظة التي يحدث فيها الإخصاب، أي عندما تخترق نطفة واحدة من الأب الجدار الخارجي لبيضة الأم، تحدث عمليّتان:

1. يؤدي تفاعل بيوكيميائي إلى جعل البيضة ترفض جميع النطاف الأخرى، بحيث لا تخصّب إلا بنطفة واحدة.
2. تحرّر المادّة الوراثيَّة الموجودة في كل من النطفة والبيضة، وتمتزجان وتتّحدان معاً لتكوين خلية جديدة. وتحتوي هذه الخلية الجديدة، التي تعرف بالزيجوت والتي هي أصغر من رأس الدبوس بأكثر من عشرين مرَّة، على كافة المخططات الأساسية للنمو اللاحق.



## نصائح عملية هامة

**1 تجنَّبي الخلط بين البعدين الجسدي والنفسي**

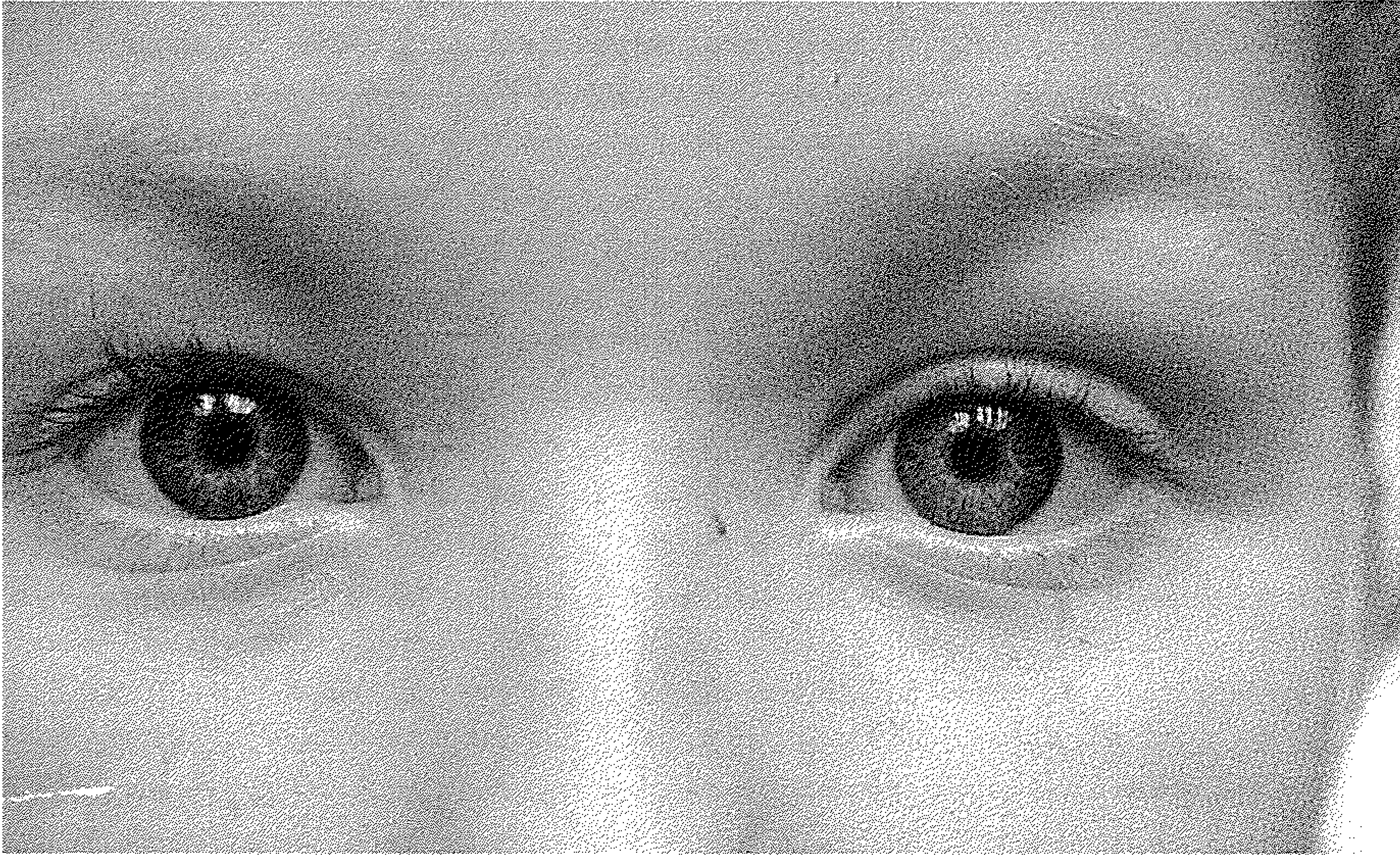
على الرغم من الدلائل الأكيدة على أن معظم الخصائص الجسدية تورَّث جينيّاً، إلا أن الدلائل حول طبيعة الشخصية ليست بمثل هذا الوضوح.

**2 اعترفي بالاختلاف بين ما هو ممكن وما هو واقع**

إن حقيقة أن ولدك يمكن أن ينمو إلى طول معيَّن لا يعني دائماً أنه سوف يبلغ هذا الطول - لأن ذلك يتوقف أيضاً على الدعم البيئي كالطعام الملائم والرعاية الصحية الجيدة والتغذية المتوازنة.

تتحدَّد الصفات البدنيَّة مثل لون العينين نتيجة ائتلاف جينات الأهل.

بعد الإخصاب، تبدأ هذه الخلية الوحيدة رحلتها باتجاه الرحم، الذي تسكن فيه حتى الولادة. وأثناء الرحلة تنقسم هذه الخلية إلى قسمين، ثم ينقسم كل قسم بدوره إلى قسمين وهلم جرّاً، حتى يصبح الطفل عند ولادته مكوَّناً من مليارات الخلايا. يُعرف هذا التجدّد الخلوي باسم الانقسام الفتيلي mitosis الذي يستمرّ مدى الحياة – حيث تحتوي كل خلية جديدة على نسخة من المعلومات الوراثية الموجودة في الزيجوت الأصلي.



## الجينات والصبغيّات

تحتوي كل خلية بشرية على 23 زوجاً من الصبغيات chromosomes، وهي أجزاء الخلية التي تحمل تصاميم النمو. ويشكّل اثنان من هذه الصبغيات الصبغيّين الجنسيّين بينما تكون الصبغيّات الأخرى مسؤولة عن الصفات الأخرى. وفي الخلايا الذكرية، نجد صبغيّاً من النوع X وآخر من النوع Y، في حين يكون الصبغيان الجنسيان في الخلايا الأنثوية من النوع X. ومن المعروف أن النطفة تحتوي على خلية جنسية واحدة، قد تكون X أو Y، بينما يكون دائماً الصبغي الموجود في البيضة الأنثوية من النوع X. وهكذا فإذا احتوت النطفة المخصبة للبيضة عند الإخصاب على الصبغي X، فإن الجنين الذي يتكوّن نتيجة هذه العملية يكون أنثى (XX). أما إذا احتوت النطفة المخصّبة على صبغي من نوع Y، فإن الجنين يكون ذكراً (XY). ويحتوي كل صبغي من هذه الصبغيّات الموجودة داخل كل خلية على آلاف الجسيمات الأصغر المعروفة بالجينات genes. وتحمل هذه الجينات التعليمات اللازمة للنمو الجسدي. وهي تحدّد مثلاً حجم الطفل ولون عينيه وبشرته وشعره وزمرته الدموية.

منذ لحظة الإخصاب تحوّل الوراثة الجينيَّة الفريدة الطفل إلى فردٍ متميِّز بشكله وشخصيَّته.

## سائد أم متنحٍّ

تتفاعل الجينات مع بعضها البعض لتشكيل أزواج متتامة. ويكون بعض الجينات سائداً dominant – أي تكون لتعليماته سلطة أكبر على الدوام – فيما يكون بعضها الآخر متنحياً recessive – أي يكون لتعليماته سلطة أقل من الجينات السائدة ولا يتعرّف إليها الجسم إلا عندما يكون كلا الجينين في زوج الصبغيات متنحيين.

فعلى سبيل المثال، يكون الجين المسؤول عن العينين البنّيتين جيناً سائداً في حين يكون الجين المسؤول عن العينين الزرقاوين متنحياً. وعند حدوث الحمل، يكون للطفل عينان بنيّتان إذا ما اشتمل زوج الجينات على جينين «بنّيين» أو على جينين، واحد بنّي وآخر أزرق، لأن الجين البنّي يسود دائماً على الجين «الأزرق». من ناحية ثانية، تكون عينا الطفل زرقاوين إذا ما اشتمل زوج الجينات على جينين «زرقاوين» (وذلك لعدم وجود أي جين بنّي سائد). ولهذا السبب يمكن أن ينجب رجل وامرأة لهما عيون بنية طفلاً أزرق العينين (عندما ينقل كلاهما جيناً «أزرق» لولدهما)، لكنّ الوالدين اللذين يملكان عيوناً زرقاء لا يمكنهما إنجاب طفل ذي عينين بنيتين (لأنه إذا ما حمل أي منهما الجين «البنّي» فإنه يكون ذا عينين بنيتين، لأن الجين «البنيّ» يكون عندئذ سائداً).

**❸ كوني فخورة بالصفات المشتركة**

**سوف تُسرّين على الأرجح عندما ترين سمات جسدية متشابهة بينك وبين ولدك. (لكن قد تشعرين في بعض الأحيان بخيبة أمل لأن لدى طفلك سمات متشابهة معك، لا تستسلمي لهذه المشاعر السلبيّة!)**

**❹ كوني مستعدة للسمات الفردية المتميِّزة**

**أحياناً سوف تجدين أن بعض السمات التي يتميَّز بها ولدك تبدو وكأنها عديمة الصلة بك أو بزوجك – ويعود ذلك إلى أن الجينات يمكن أن تجتمع لتشكل خلاّت وصفات جديدة تماماً.**

**❺ استشيري أخصّائياً بعلم الوراثة**

**في الحالات التي يوجد فيها تاريخ عائلي لمشكلة صحية معيّنة ذات صلة بالجينات، ينبغي عليك الحصول على استشارة طبية وراثية تعينك على اتّخاذ القرار المناسب بخصوص الإنجاب.**

# طَبْعٌ[29] أمْ تربية؟

عندما تنظرين إلى طفلك وهو ينمو، لا يسعك إلاّ أن تتعجَّبي وتتساءلي عن السبب الذي يجعله فرداً متميِّزاً يتمتَّع بمزيج خاص من الشخصية والمهارات والمواهب. لا بدّ أنك تشعرين بالفخر لما هو عليه، لكن من الطبيعي أيضاً أن تشعري بالفضول لمعرفة مصدر شخصيّته المتميّزة. قد تسألين نفسك «هل يتصرّف على هذا النحو بسبب أسلوبنا في تربيته أو إنه كان سيتصرَّف على هذا النحو بغض النظر عمن يكون والداه؟» إن هذا السؤال الأساسي جداً هو ما يشير إليه علماء النفس بجدل الطبع/التطبُّع.

في الماضي انقسم المتخصّصون في هذا المجال إلى مدرستين:

1. مدرسة تؤكد أن شخصية الولد وتطوره متأصّلان به بالفطرة وأن صفاته الأساسية تكون موجودة عند ولادته وأن البيئة التي ينمو فيها ليس لها دور كبير في تكوين شخصيّته.

2. ومدرسة تعتقد أن الطفل يولد «صفحة بيضاء» ويكون عرضة لتأثير بيئته وقولبتها لكافة أوجه سلوكه. ومع التقدّم الذي تم إحرازه في مجال البحث العلمي ثبت اليوم أن هاتين الفكرتين المتطرّفتين هما بشكل شبه مؤكّد غير صحيحتين.



## نصائح عملية هامة

**1 لتكن توقعاتك كبيرة في ما يتعلّق بسلوك ولدك**

لا يتصرّف ولدك بحسب رغبتك، ولكن من المهم أن تكون لديك توقّعات كبيرة في ما يتعلّق بسلوكه. فمن شأن ذلك أن يحدّد له معياراً في السلوك.

**2 لا تختبئي وراء مفهوم «الطبع»**

عندما تعجزين عن فهم جانب معيّن من سلوك ولدك، قاومي الرغبة في إقناع نفسك أنك عاجزة عن فعل شيء حيال ذلك.



**حتّى الجنين في الرَّحم يمكن أن يتأثَّر بانفعالات أمّه.**

## التفاعل

حتى قبل أن يبصر طفلك النور، يكون لتجاربه في الرحم تأثير عليه. فعلى سبيل الثال، أثبت العلماء أن المرأة الحامل عندما تُثار وتتوتَّر تطلق الهرمونات تلقائياً في مجرى دمها – وتعبر هذه الهرمونات المشيمة لتؤثر في الجنين أيضاً. ويعتبر ذلك أحد الأسباب التي تؤدي مثلاً إلى تسارع قلب الجنين في رحم أمّه نتيجة تسارع ضربات قلب أمّه. فالحالة الانفعالية للأم مرتبطة بحالة جنينها الانفعالية.

يصل طفلك إلى العالم حاملاً معه سمات معيّنة. ليس عليك إلا أن تتذكّري كيف كان عند ولادته. ربما كان يتصرّف على نحو بليد وخامل، أو ربما كان نشطاً لا يهدأ. وربما رضع للمرّة الأولى ببطء شديد أو ابتلع الحليب بسرعة كبيرة. لكل طفل سلوك مختلف في الساعات الأولى من الحياة ولا يمكن دائماً عزو هذا السلوك إلى تأثيرات البيئة. وهناك أدلّة على أن بعض السمات النفسية تكون موروثة قبل أن يكون للبيئة أي تأثير عليها. غير أن هناك أيضاً أدلّة واضحة على أن تنشئة الولد تؤثّر في سلوكه. ويخبرك بذلك الإدراك السليم. فعلى سبيل المثال، يكون لولدَيْن تصميم كبير على النجاح. وقد يحظى أحدهما بالتشجيع لاستعمال هذه الخاصية بشكل إيجابي لبلوغ درجة عالية في التحصيل العلمي مثلاً، فيما قد يستخدم الآخر هذه الميزة بشكل سلبي، يلحّ في كلّ مرّة على تحقيق مراده من دون أي اعتبار للأمور الأخرى.

**ستلاحظين أن شخصيّة ولدك ستبدأ بالتكوّن منذ لحظة ولادته.**

وأنت تعلمين أيضاً من خلال تجربتك اليومية أن إرشادك للطفل قد يغيّر الطريقة التي يتصرّف بها في موقف معين، وأن ما تقومين به لتنمية سلوك ولدك وتشجيعه وتربيته يؤثر على شخصيّته النهائية. والمهم هنا هو التفاعل بين «الطبع» و«التربية» إذ إن أياً منهما ليس كافياً بحدّ ذاته.

### الأهل والولد

إن التفاعل بين الأهل والولد هو أمر أكثر تعقيداً من ذلك، لأنك أنت أيضاً تتغيّر نتيجة تربيتك لولدك. فأنت لست الشخص نفسه الذي كنت عليه قبل أن تصبح أباً (أو أمّاً) – فقد أصبحت مختلفاً نتيجة تشابك شخصيّتك مع شخصيّة ولدك خلال تربيتك له. على سبيل المثال، اذا كان ولدك من النوع القلق فلا بد بأنك اعتمدت طريقة حاذقة ولطيفة عند تعرّضه لتجارب جديدة. وعلى غرار ذلك يتغيّر ولدك أيضاً لكي يتناغم معك. وعلى سبيل المثال، اذا كنت انساناً مزاجياً وسريع الغضب، فإن ولدك سوف يتوخّى الحذر عندما يطلب منك شيئاً. وبعبارة أخرى، إن الطريقة التي ينمو بها ولدك هي حلقة مستمرّة من التفاعل بين شخصيته المتأصّلة والعالم من حوله، حيث يؤثر كل منهما في الآخر ويعمل على تغييره.

### ❸ تطلَّع إلى التغيير بشكل تدريجي

**سواء كان سلوك ولدك موروثاً أو مكتسباً بواسطة التفاعل، فإن التغيير المطلوب يتطلب بعض الوقت. ومن المنطقي جداً أن نحاول التقدّم بخطوات تدريجية صغيرة.**

### ❹ اعتمد نهجاً إيجابياً

**إن كلّ سمة من سمات شخصية ولدك – حتى السمات التي يصعب التعامل معها – يمكن أن تُستغلّ بشكل إيجابي إذا قمت بتوجيهه ومساندته بحسب الاقتضاء.**

### ❺ قَدِّر ولدك

**سوف يكون لتأثيرك في تطور سلوك ولدك خلال نموّه وقع بالغ الأثر إذا ما شعر أنك تقدّره لما هو عليه، لا بما يحقّقه وحسب.**

# أنماط الشخصيات

دلَّت الأبحاث في مجال علم النفس أن للترتيب الذي يولد فيه الأولاد تأثيراً على سلوكهم. فهنالك شخصية «نمطية» ترتبط بالولد البكر تختلف عن الشخصية «النمطية» التي ترتبط بالولد الثاني وهلمّ جرّاً. ويكون البكر عادة جدّي التفكير وكثير الإنجازات وأكثر قلقاً؛ ويميل الولد الثاني لأن يكون خلاَّقاً وغير تقليدي أو منطقي، ولديه نزعة إلى المخاطرة؛ أما الأولاد الأصغر سناً فكثيراً ما يكونون واسعي الحيلة وواثقين من أنفسهم وجاهزين لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

**الولد البكر**

عندما يكون الولد هو الولد الأول في الأسرة فإنه يحظى بحبّك وانتباهك ومواردك بشكل كامل، وذلك على الأرجح لبضع سنوات. فلا عجب إذن أن يحقق الولد البكر في الكثير من الأحيان على صعيد التعليم إنجازات أكثر من إخوته – فالاهتمام والوقت والتحفيز الذي يركزه الأهل على الولد في سنيه الأولى يوفّر له على الأرجح هذه الانطلاقة المبكرة. غير أنه يعاني أيضاً من المسؤولية والضغوطات لأن والديه يضغطان عليه أكثر، ما قد يفسّر سبب ميله إلى أن يكون أكثر قلقاً من إخوته الصغار.



قد تعود الاختلافات في الشخصية بين الأخوة في جزء منها إلى ترتيبهم ضمن الأسرة.

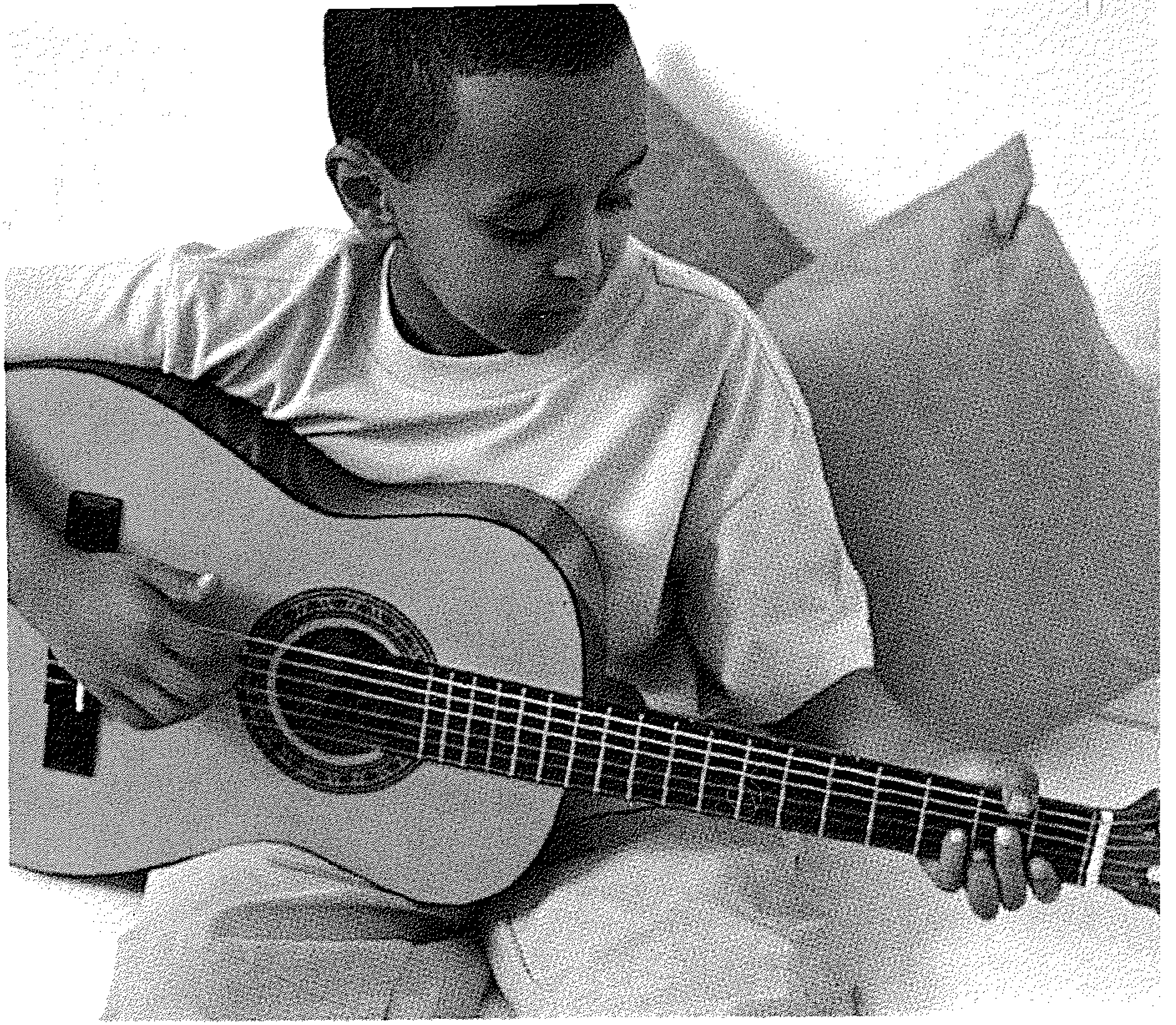
## نصائح عملية هامة

**❶ عامل كل ولد من أولادك كفرد متميّز بحدّ ذاته**

ومهما كان ترتيب ولادته ضمن الأسرة، يجب أن يعلم أنه مميّز بالنسبة إليك وبنفس أهمية إخوته.

**❷ تعرّف إلى مواهب طفلك ونمّيها**

قد يكون لك طموحات خاصة تتمناها لولدك، لكن لا تنسى أنه يملك آمالاً خاصة به أيضاً. اسمح له بأن ينمّي أهدافه الخاصة بدلاً من أن تفرض عليه لعب دور معيّن.



ادعم مواهب أولادك واهتماماتهم وشجّعها.

ماذا يمكن أن تفعل

- دع ولدك البكر ينمّي اهتماماته ومهاراته الخاصة.
- لا تضغط عليه لكي يحقّق في المدرسة ما تصبو إليه في أحلامك وتطلّعاتك الخاصة.
- شجّعه على القيام بمجموعة من الأنشطة وليس فقط تلك التي لها علاقة بالتعليم الأكاديمي المنهجي.
- اجعله يدرك أن الجميع يُخطِىء ويعاني أحياناً من الفشل.

## الأولاد التالون

أن يكون للولد أخ أو أخت أكبر سناً يعني أنه سوف يعتاد على المشاركة منذ لحظة ولادته (بافتراض أن فارق العمر بينه وبين شقيقه أو شقيقته ليس كبيراً جداً).

ويرى علماء النفس أن ميل هذا الولد إلى كل ما هو غير تقليدي قد ينشأ من فكرة أن أخاه الأكبر ميّال أكثر للعلم والثقافة – يختار الولد الأصغر أسلوب حياة بديل عوضاً عن منافسة أخيه في مجاله. ولكن من الممكن أيضاً أن يستمدّ الولد الأصغر الكثير من المعلومات من أخيه الكبير أو أخته الكبرى وقد يبدو بالتالي أكبر من عمره. وهو يفضّل الأنشطة الإبداعية التي تسمح له بالتعبير عن شخصيّته المستقلّة، ويكون أكثر استعداداً لتحدي القواعد المفروضة من الأهل.

ماذا يمكن أن تفعل

- امتنع عن اعتبار منجزات ولدك البكر هدفاً لولدك التالي – فمن شأن ذلك أن يضعف تحفيزه. فهو يرغب في أن ينمو كفرد بحد ذاته لا أن يقتدي بأخيه الأكبر.
- شجّع الوجه الخلاّق في شخصيّته.
- التزم بالقواعد التي وضعتها الأسرة على الرغم من اعتراضاته.

## الولد الأصغر

غالباً ما يكون الولد الأصغر في العائلة واثقاً من نفسه ومستقلاً بغض النظر عن عدد إخوته الأكبر منه. والتفسير الأكثر احتمالاً لهذا الأمر هو أن الولد الأصغر قد يضطر منذ البداية إلى الكفاح من أجل الحصول على حصّته من موارد الأسرة. وكثيراً ما يكون في آخر الطابور عندما يكون الأمر متعلقاً بالثياب الجديدة أو اختيار الألعاب أو المشاركة في أحاديث ومناقشات الأسرة، فيتعلم بالتالي كيف يتدبّر أمره بنفسه. ومع ذلك فإن التوجيه الذي يتلقاه من إخوته الكبار يمنحه حسّاً بالحماية والأمان العاطفي.

ماذا يمكن أن تفعل

- تذكّر أن لولدك الصغير تطلّعات ومشاعر مثل أولادك الأكبر سناً تماماً.
- فهو يضجر من اضطراره إلى انتظار دوره للإدلاء برأيه، لذا اسمح له بأن يكون أحياناً في أوّل الطابور.
- عامله بجدّية واستمع إلى ما يريد قوله.
- احرص على ألاّ يتجاهل أولادك الآخرون آراءه لمجرّد أنه أصغر سناً منهم.

**❸ وزّع الموارد بعدل وإنصاف**

**لا يوجد سبب يجعل ولدك البكر هو الذي يختار دائماً بالنيابة عن أولادك كلهم. فالآخرين أيضاً حق في الاختيار أولاً.**

**❹ حاول جاهداً أن تتجنّب المقارنة**

**يمكن أن يحبّ أولادك بعضهم بعضاً من دون أن يكونوا متشابهين. وغالباً ما تكون المقارنة بين الأخوة باعثاً على الخلاف والشقاق وذات نتائج سلبية.**

**❺ كن مدركاً لتأثيرات الترتيب العمري للأولاد**

**بعد أن علمت أن هناك ضغوطاً نفسيّة يمكن أن ترافق ترتيب الأولاد، عليك أن تتخذ بعض الخطوات التي تضمن معالجة هذه الضغوط بشكل فعّال.**

# الأسرة

في أيامنا هذه، طرأ الكثير من التغير على بنية نواة الأسرة الحقيقية النموذجية - أي الأب والأم والأولاد - وباتت مختلفة جداً عما كانت عليه في العقود الماضية. وفيما لا تزال نواة الأسرة بالنسبة للكثير تتألف من أب وأم متزوّجين يعيشان تحت سقف واحد مع ولدين أو ثلاثة، فإن التغييرات التي طرأت على المجتمع الحديث اليوم أدت إلى ظهور أشكال مختلفة لهذا النموذج.



على سبيل المثال، قد نجد أسراً:

- تضم أحد الوالدين فقط (إمّا الأب أو الأم) مع الأولاد.
- أو تتألف من الأب الحقيقي أو الأم الحقيقية فقط مع زوجة الأب أو زوج الأم إضافة إلى أولاد أحدهما أو أولاد كليهما.
- تشمل فروقات كبيرة في السن بين الأولاد.
- تضم الأب والأم الحقيقيين لكنهما يعيشان في مدينتين مختلفتين في أغلب أيام الأسبوع أو السنة بسبب ضرورات العمل.

ومهما كانت بنية أسرتك، فإن ولدك بحاجة إليك بقدر ما كان الأولاد في الأجيال السابقة يحتاجون إلى أبائهم. ويعني تزايد التعقيد في المجتمع أن عالم الطفل يزداد تعقيداً أيضاً. لكن حاجته العاطفية الأساسية في أن يكون محبوباً ويلقى التقدير والتشجيع والتحفيز تبقى حاجة ثابتة. وهذا يعني أن مسؤولية تربية الولد وتوجيه سلوكه لا تزال ملقاة على عاتقك بغض النظر عن بنية أسرتك أو طبيعة عملك.

وتبقى الحياة المنزلية المصدر النفسي الرئيسي لنموّ ولدك. فالولد يبدأ ببناء احترامه لذاته واعتداده وإيمانه بنفسه ووضع أهداف لحياته من خلال العلاقات الأسرية الإيجابية. وهو يعتمد عليك

قد يكون الجدّ والجدّة قادرين على توفير الاهتمام اللازم للولد عندما يكون والداه منهمكين في عملهما.

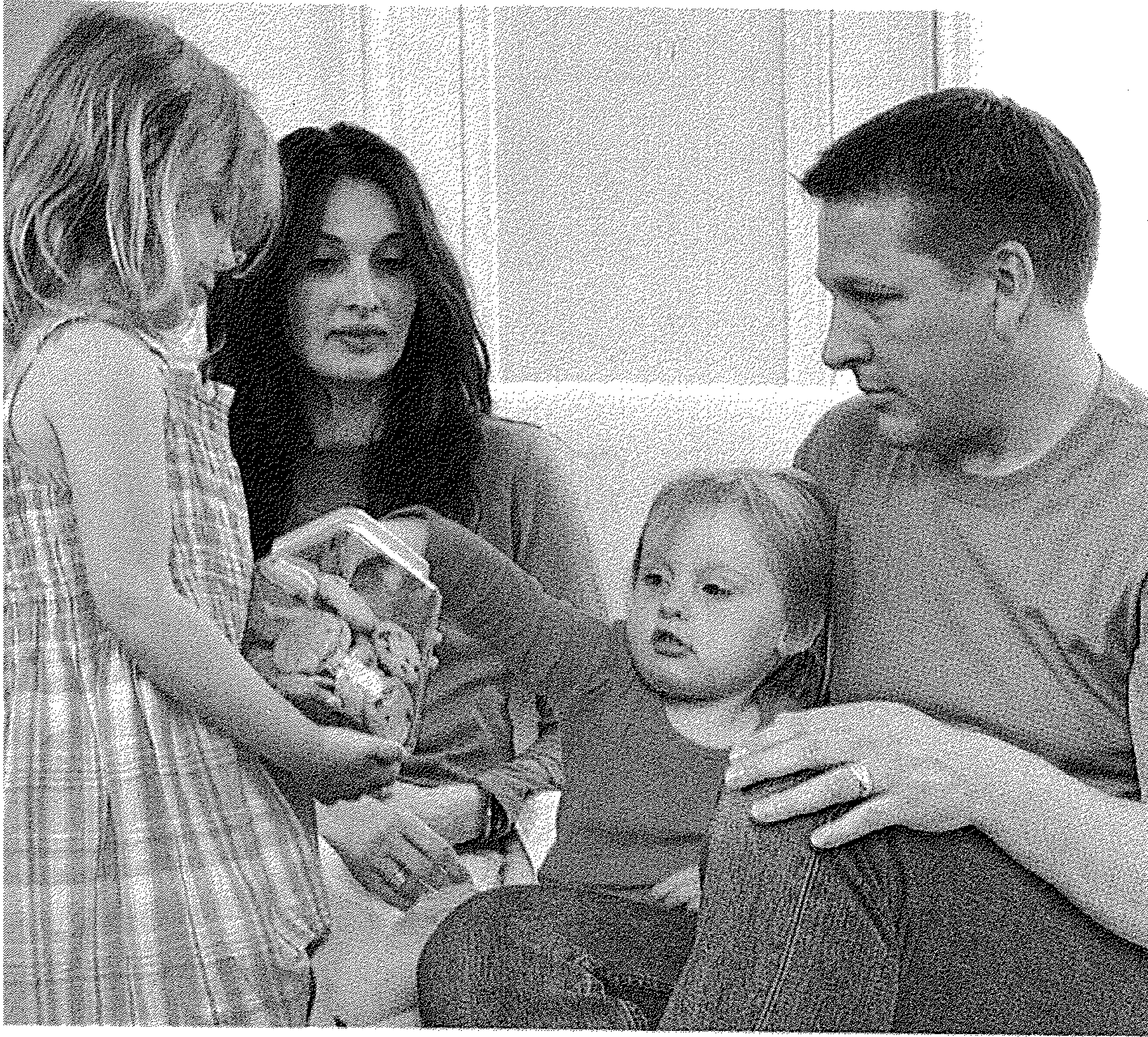
## نصائح عملية هامة

**❶ تشجيع الولد على القيام بزيارة أقاربه**

**قد ترغب في الراحة والاسترخاء في نهاية الأسبوع بدلاً من زيارة أفراد أسرتك، لكن من مصلحة ولدك أن يلتقي بهؤلاء الأقارب بين الحين والآخر، لذا لا تتردّد في القيام بذلك.**

**❷ احترام الجدّ والجدّة**

**لا شك أن للجدات والأجداد آراء متطرّفة تؤثر على سلطتك كأب أو أم. ولكن بالرغم من ذلك يجب أن تجعل ولدك يشعر باحترامك لهم.**



تشكّل العلاقات الإيجابية مع أفراد الأسرة الآخرين دعامة أساسية للطفل.

للحصول على الحب والتوجيه والدعم والتشجيع. وتشكل الأسرة الصغرى – مهما كان شكلها – اطاراً بالغ الأهمية للولد ينبغي أن يكون قادراً على النمو فيه بنجاح.

## العائلة الكبيرة

يلعب أفراد العائلة الكبيرة أيضاً دوراً كبيراً جداً في حياة ولدك. لنبدأ بالأولاد الآخرين كأبناء وبنات الأخوة والأخوات. يتعلم ولدك مهارات اجتماعية مهمّة من الاختلاط بأولاد أعمامه وعمّاته وأخواله وخالاته، كما يكتسب أفكاراً جديدة ويختبر فرصاً غير مألوفة. ولهؤلاء الأقارب عادة منزلة خاصة جداً لدى الطفل الصغير، حتى وإن كان لا يراهم إلاّ في الاجتماعات والمناسبات العائلية.

وهناك أيضاً العمّات والخالات والأعمام والأخوال. وفي الكثير من الأسر الكبيرة، يتشكل رابط عاطفي وثيق بين العمّات والخالات والأعمام والأخوال من جهة وبين أبناء وبنات أخوتهم وأخواتهم. فعلى سبيل المثال، يكون الولد أحياناً مستعداً لتقبّل النصيحة من أحد أعمامه أو أخواله رغم رفضه في وقت سابق تقبّل النصيحة نفسها من والده. ويحدث ذلك بسبب الطبيعة المختلفة للعلاقات ضمن العائلات الموسّعة والصغرى. ولكل من هذه العلاقات دور خاص تلعبه في حياة أولادنا.

أخيراً، هناك الجدّ والجدّة. يقيم الأطفال بشكل شبه دائم ارتباطاً خاصاً مع أجدادهم وجدّاتهم، الذين يكونون عادة أكثر صبراً وتساهلاً مع أحفادهم ولديهم متسع من الوقت يكرّسونه لهم. وكثيراً ما يتم اللجوء إلى الأجداد والجدّات لمجالسة الأولاد في غياب أباءهم، وهم في هذا المجال مصدر عون سهل المنال! لكن في نفس الوقت، يمكن أن يكون الأجداد والجدّات (وغيرهم من أفراد الأسرة الموسّعة) مصدراً للمتاعب في بعض الأحيان وقد يكون لهم آراء مغايرة في ما يتعلق بطريقة تربية الأولاد، وهي آراء يسعدون في التعبير عنها دون أن يُطلب منهم ذلك. ومع ذلك، فهم قادرون على لعب دور مهم جداً في حياة الولد طوال فترة الطفولة وحتى أثناء حياته كشخص بالغ.

كذلك يمنح الأجداد والجدّات ولدك حسّاً بالاستمرارية وتقاليد العائلة وتاريخها. وقد يحدّثونه عن الفترة التي كنت أنت فيها طفلاً. ويشكّل ذلك بالنسبة إليه مصدراً غنياً بالمتعة والمعلومات خصوصاً في طور نموّه يساعد في تقوية الروابط بين الأجيال.

**❸ حلّ الخلافات**

**حاول أن تحلّ خلافاتك مع أفراد عائلتك الموسّعة بأسرع ما يمكن. فأي خصام طويل الأمد في العائلة الكبيرة يزعج ولدك ويقلقه ويسيء إليه.**

**❹ تثمين الدور الخاص للأسرة الصغيرة**

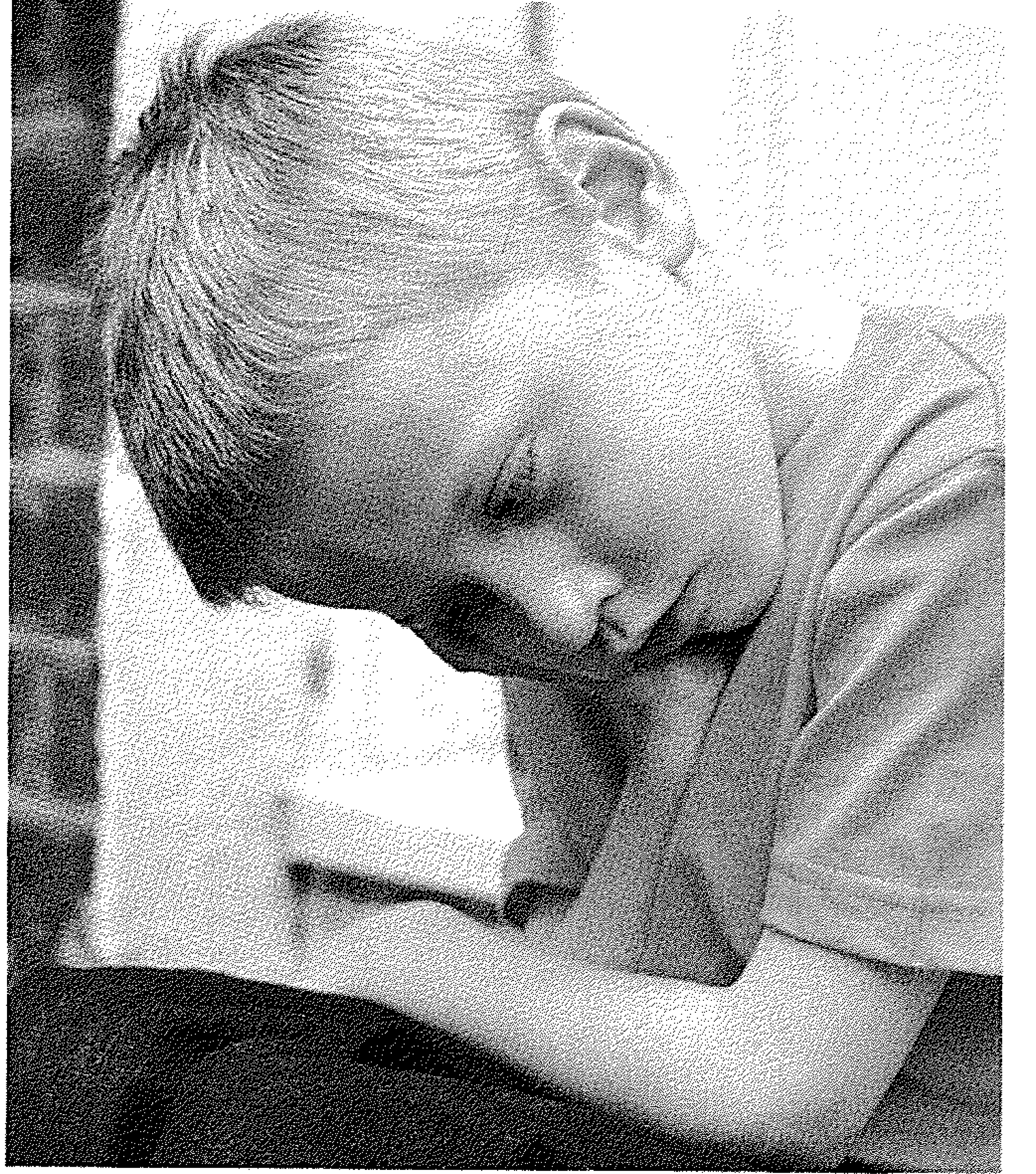
**تذكّر أن الدور الذي تلعبه الأسرة النووية في حياة ولدك يبقى أساسياً لنموّه وتطوّره بالرغم من التغييرات التي يمكن أن تطرأ على المجتمع.**

**❺ تنظيم اجتماعات عائلية بشكل دوري**

**إن الجهد الكبير الذي يتطلّبه تدبير مثل هذه المناسبات العائلية يستحق دائماً العناء. فهذه المناسبات توثّق الروابط الأسرية وتعزّز دور الأعراف المتوارثة في حياة الولد.**

# الإحساس بالخسارة

إن تمزّق الحياة العائلية الذي يؤدّي إلى حرمان الولد من أحد والديه - من خلال الانفصال أو الطلاق أو الوفاة - يمكن أن يكون له تأثير نفسي مدمّر على نموّه. وعلى الرغم من أن كل ولد متميز عن غيره، سواء بنقاط قوّته أو ضعفه، فإن فقدان أحد الوالدين سوف يقلب عالمه رأساً على عقب. ولهذا السبب يحتاج ولدك إلى دعم مرهف منك خلال تلك الفترة الصعبة.



**الطلاق**

في أغلب الظنّ أن ولدك يحبّ عائلته بحالتها الراهنة (طالما بقيت التوترات في البيت غير شديدة). ومن الطبيعي أن يئنّ ويتأوّه بين الحين والآخر ويغضب منك ومن شريكك، ومع ذلك تبقى الحياة العائلية الصخرة التي يستند إليها. لذلك فإن الانفصال أو الطلاق يحرمه من الأمان ويجعله يبدي تصرفات وردود فعل معاكسة عندما يدرك أن العالم الذي يعيشه في البيت على وشك أن يتغيّر. وفي بعض الحالات يتغيّر أيضاً المنزل الذي يقطن فيه الولد إذا كان الطلاق سيؤدّي إلى تبدّل في الحالة المادية والقوة الشرائية.

وقد دلّت الأبحاث بشكل راسخ أن الأولاد الذين يخرجون معافين من انفصال الأبوين أو طلاقهما في معظم الحالات، هم الأولاد الذين يبقون على اتصال منتظم بكلا الوالدين. فالطفل عادة يحافظ على حبه لكلا والديه مهما حدث بينهما من مشاكل أو انفصال.

**ماذا يمكن أن تفعل**

إن الولد عادة لا يفضّل والداً على آخر، لذلك لا تضعه في هذا الموقف الحرج. ومهما كانت الخلافات بينك وبين شريكك السابق، اعمل جاهداً على معالجتها وإيجاد الحلول لها عندما لا يكون ولدك حاضراً. لا تقحمه في الجدال الدائر بينكما، لأن ذلك سوف يفاقم شعوره

إذا تفرّقت العائلة لسبب من الأسباب، يحتاج الولد من كلا والديه إلى الإطمئنان والشعور بالاستقرار العاطفي.

## نصائح عملية هامة

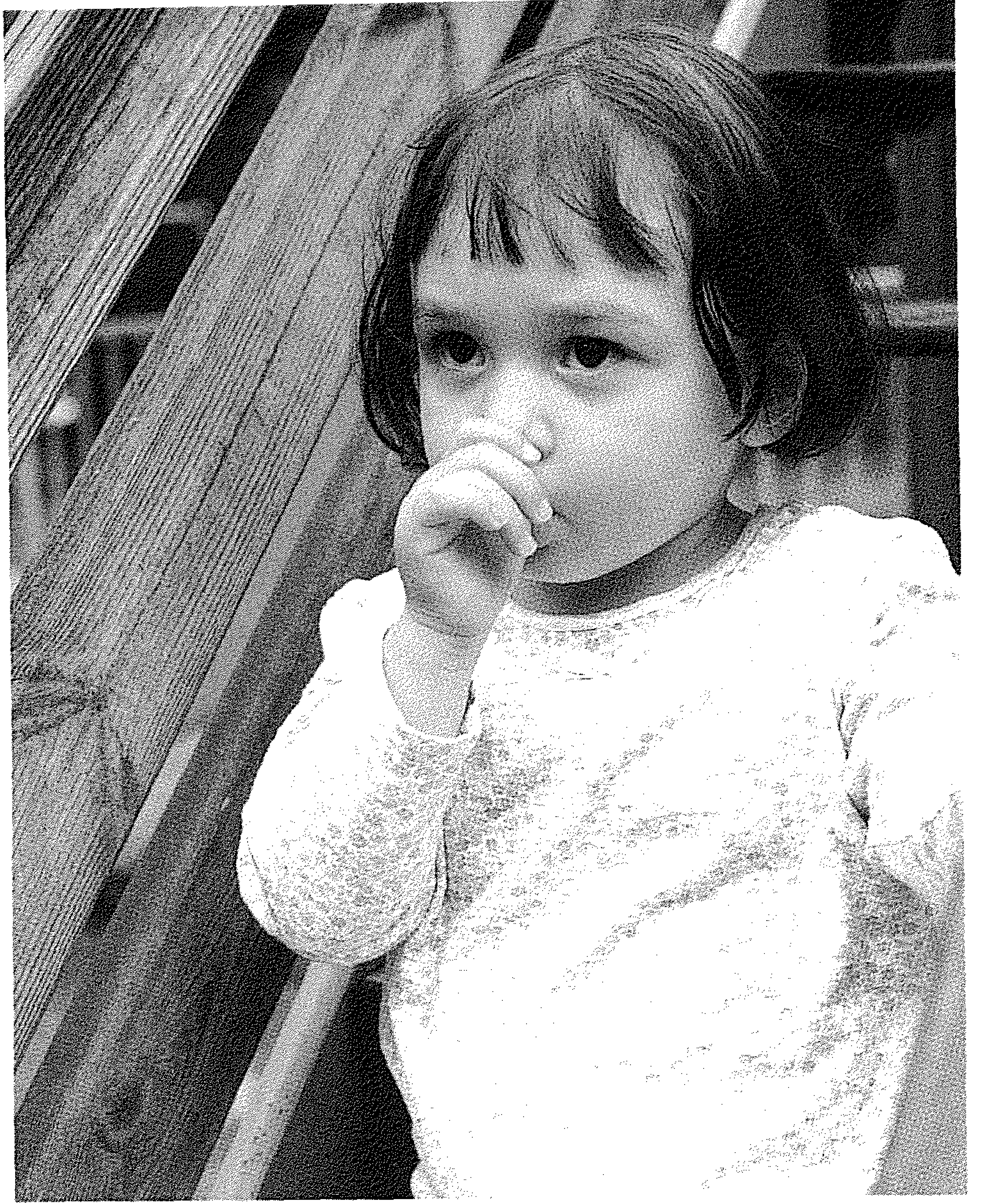
**❶ تعامل بجدّية مع مشاعر ولدك**

**بالرغم من أن شعورك بالخسارة يقلقك ويشغل تفكيرك، فإن مشاعر ولدك مهمة جداً، وانفعالاته لا تقلّ أبداً عن انفعالاتك.**

**❷ حاول أن تقدّم له تفسيرات مقنعة**

**أخبر ولدك بما يحدث ولا تبقيه حزيناً ويائساً. ولتكن تفسيراتك بمستوى يستطيع فهمه، واستعمل في ذلك تعابير ولغة مناسبة لعمره.**

إن حدوث تغييرات في السلوك، كالانعزال عن الآخرين، قد يشكّل دلالة على أن ولدك يعاني من التوتر والضغط.



معنى الموت وتقبّله، ولا عجب في ذلك فالبالغين أنفسهم يواجهون صعوبة في فهمه وتقبّله. فقد تكتشف مثلاً أنك تشرح له بعناية أن جدّته قد توفيت ثم يفاجئك على الفور إذا كان بإمكانه أن يزورها كالمعتاد. فولدك يحتاج، مثلك تماماً، إلى بعض الوقت لكي يتأقلم مع فكرة الموت وفقدان شخص قريب.

وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الصغار (في عمر السنة إلى السنتين) يعانون أيضاً من رد فعل حقيقي من الحزن والأسى. وبتعبير آخر، فإن ولدك يشعر بالألم العاطفي نفسه الذي يشعر به البالغون وهو يحتاج بالتالي إلى الدعم نفسه خلال هذه الفترة من حياته التي تتطلّب عناية فائقة. لكن المشكلة هي أن البالغين كثيراً ما يكونون غارقين في الحزن فلا يعيرون أي انتباه للقلق والحزن اللذين يعاني منهما الولد أيضاً.

**ماذا يمكن أن تفعل**

انتبه لأي تغيّرات في سلوك ولدك قد تشير إلى أنه متوتّر. وبصرف النظر عن الدموع التي تظهر بوضوح، انتبه للأرق والتبوّل اللاإرادي في الفراش وحدّة التصرّف وفقدان الشهية وازدياد المشاحنات مع الأصدقاء والانعزال. إن أياً من هذه التغيّرات، أو كلها (وغيرها)، التي تخرج عن السلوك المعتاد للولد قد تشير إلى رد فعل حزين. ويحتاج ولدك خلال هذه الفترة إلى المزيد من الاهتمام والطمأنينة.

بحاجة إلى الاستقرار بدلاً من الفوضى وإلى الهدوء عوضاً عن المرارة – وأهم من ذلك كله هو بحاجة إلى الوصول بسهولة إلى كلا والديه كلما كان ذلك ممكناً (إلا إذا كان معرّضاً للأذى البدني). وتذكّر أيضاً أن على كلا الوالدين أن يحاولا توفير الثبات في أسلوب التربية.

## وفاة أحد الوالدين

من المتوقع أن يجد ولدك صعوبة في فهم

بالسوء. ومهما فعلت، لا تجعله يشعر بأنه المسؤول عن هذه الحالة، فكثير من الأولاد يشعرون بالذنب وغالباً ما يكون هناك تضارب في ولائهم لوالديهم.

ومع أن الأمور قد تبدو كئيبة إلا أن باستطاعتك أن تعيد بناء الحياة العائلية. وهذا يتطلّب عملاً جدياً ويرتّب عليك وعلى شريكك السابق أن تقدّما مصلحة ولدكما على مصلحتكما الخاصة. فهو

**5 تطلّع إلى المستقبل**

**مهما كان شعورك وشعور ولدك بالكآبة شديداً في الوقت الحاضر، فإن الألم العاطفي لا يلبث أن يزول. وبمساندة أحدكما للآخر فإن شعوركما بالخسارة سوف يخفّ مع الوقت.**

**4 دع ولدك يتكلّم**

**يحتاج ولدك إلى فرصة ليعبّر عن مشاعره بالكلام. قد تشعر أحياناً أنك متضايق لما يقوله لك، ولكن يجب أن تفسح له المجال ليقوله، حتى وإن تضمّن كلامه بعض الانتقادات لك.**

**3 كنْ صادقاً معه**

**سواء كنت تعاني من الانفصال أو الطلاق أو وفاة فرد قريب من أسرتك، قدّم لولدك إجابات صريحة وصادقة عن أسئلته. لأنك إذا ضلّلته في هذه المرحلة، فسوف تضطر لاحقاً إلى إطلاعه على الحقيقة. ولكن احرص على ألاّ تزوّده بتفاصيل لا تناسب عمره.**

# القيم والمعتقدات

على الرغم من أنك تملك تأثيراً عظيماً وفريداً على تطوّر سلوك ولدك، إلا أن الأطر الاجتماعية الواسعة، كالثقافة والديانة، تلعب أيضاً دوراً في حياته - إما بشكل مباشر (عن طريق التأثير في آرائه وأفكاره) أو بشكل غير مباشر (عن طريق التأثير في آرائك وأفكارك التي تؤثّر بدورها عليه). إن فهمك للقيم الثقافية والدينية السائدة في حياة ولدك يجعلك قادراً على فهمه بشكل أفضل.

من التأثيرات الثقافية التي لا ترتبط بمعتقدات الوالدين ومواقفهما الخلفية الإثنية ethnic background. ولكل مجموعة إثنية طريقة إيمانها المميّزة لها، والتي تلعب دوراً في توجيه سلوك الأولاد.

## القيم الثقافية

يمكن تعريف الثقافة التي ينشأ عليها ولدك على أنها القيم والمواقف والمعتقدات الخاصة بالأشخاص الأساسيّين في حياته. فقد يؤمن مثلاً بضرورة تطبيق مبدأ احترام الآخرين أو أن التغاضي عن العنف بين الأولاد هو أمر غير مسموح به. ويتشرّب الولد هذه الأمور ويشكّل نظرته الخاصة للعالم التي تعكس هذه القيم.

ومن المعروف أن الولد يمكن أن يعاني من بعض الصعوبات في التكيّف عندما لا تكون القيم الثقافية في حياته المنزلية - سواء كانت مستقاة من معتقدات والديه أو من منظومة أكبر من المعتقدات الاجتماعية مرتبطة بالخلفية الإثنية - متطابقة مع قيم العالم الذي يعيش فيه. فمثلاً، سيواجه الولد الذي تربّى على حلّ النزاع بالمناقشة بدل العنف صراعاً شاقاً اذا ما جابه أولاداً آخرين لديهم مواقف معاكسة. والتحدّي الذي تواجهه هو أن تساعد ولدك على الانخراط في العالم الخارجي لكن مع الاحتفاظ بجوهر القيم الثقافية التي تؤمن بها أسرتك، وهو أمر لا يكون تحقيقه سهلاً دائماً.

حفّزي ولدك بإعطائه معلومات تناسب عمره واهتماماته.



## نصائح عملية هامة

**❶ عرّف ولدك على تاريخه الثقافي**

**يستفيد الولد من فهم ماضيه، ويسمح له ذلك بفهم أصوله ويقدّم له توجيهات من أجل المستقبل.**

**❷ اشرح له مضمون الشعائر الدينية**

**إضافة إلى إشراك الولد في الشعائر الدينية، فسّر له المعنى الحقيقي لهذه الشعائر بحيث يفهمها جيداً.**



إن تعريف أولادك على الديانات والثقافات الأخرى يساعدهم في إقامة روابط مع العالم المحيط بهم.

### الدين

يميل الأولاد بالفطرة إلى الإيمان ويرتاحون لفكرة وجود الله عز وجل الذي يشملهم بعنايته ويرعاهم في كافة الأوقات. وكثيراً ما يعبّر الأطفال الصغار عن معتقدات دينية – تعلّموها من أهلهم – باقتناع تام؛ وتبقى الشكوك نادرة عند الأطفال الصغار، لأن معتقداتك الدينية تنتقل بسهولة إلى ولدك.

وإذا كان الدين يلعب دوراً في حياتك، فإن ولدك سوف يكون مفتوناً جداً بشعائره وطقوسه وينجذب إليها. وعلى سبيل المثال، ستجده تواقاً إلى زيارة أماكن العبادة بشكل منتظم وإلى ممارسة الشعائر المرتبطة بالأعياد الدينية، وخصوصاً إذا كان الأفراد الآخرون من العائلة الكبيرة يشاركون في هذه الأحداث.

إن الاهتمام بالدين الذي يبدأ في السنين الأولى من حياة الطفل يمكن أن يؤسّس لالتزام يستمر العمر كلّه.

### كن واعياً

**من المهم جداً أن تعي الأبعاد الثقافية والروحية في حياة ولدك. فكّر بنفسك للحظة. سجّل ثلاث أفكار أساسية تؤمن بها حول الطريقة المثلى لتربية الأولاد. يمكنك أن تكتب مثلاً «يجب أن يُحاط الأولاد بالحب» و«يجب الامتناع تماماً عن ضرب الأولاد» و«يجب التحدّث إليهم بهدوء عندما يكونون برفقة أشخاص بالغين». وقد تدهش حين تكتشف مدى الرابط الوثيق الموجود بين سلوك ولدك وبين هذه المبادىء.**

### ❸ دعه يثق بثقافته ويعتدّ بها

**حضّر طفلك لبعض التحديات التي قد تتعرّض لها قيمه والتي قد يختبرها عندما يختلط بأولاد آخرين مختلفي الثقافة. شجّعه على الافتخار بما يؤمن به.**

### ❹ وسّع آفاق تفكيره

**ليس كافياً أن يقبل ولدك ثقافته ويقدّرها لكن يجب أن يقدّر أيضاً ثقافات غيره من الناس. حاول أن توسّع نظرته للأمور من خلال المناقشة والشرح.**

### ❺ كون فخوراً به للتزامه بمواقفه الثقافية

**دعه يعلم أنك مسرور جداً منه لأنه التزم بمعتقداته عندما حاول أولاد آخرون دفعه على التصرف بشكل مخالف. وذلك يتطلّب شجاعة.**

# التأثيرات الخارجية

إضافة إلى قيم الأسرة ومعتقداتها، يتأثّر ولدك ببعض العوامل الخارجية كالبرامج التلفزيونية فضلاً عن تأثّره بزملائه. ومن الصعب التأكد من أن هذا التأثير على الطفل لا يتعارض مع أفكارك الذاتية. فأنت لست قادراً على مرافقته طوال الوقت وهو سوف يتعلّم أن يتّخذ قراراته بنفسه، ولكن يمكنك أن توجّهه وتعلمه الاستراتيجيات التي تجعله قادراً على التعامل مع الضغوط الخارجية التي يمكن أن تؤثّر في سلوكه.

### التلفزيون

في بعض الحالات يكون التلفزيون مفيداً لولدك. ومن الناحية المبدئية، لا مبرر للخشية في السماح له بمشاهدة التلفزيون خلال النهار أو في المساء. فالتلفزيون قد يضيف إلى حياته بعداً مثيراً للاهتمام من خلال السماح له برؤية أماكن لم يزرها بعد وتعريفه على أفكار وصور جديدة ومساعدته على تحديد اهتماماته. وعادة تكون البرامج الموجَّهة للأطفال ذات نوعية جيدة وتحتوي على مادة مهمة وملائمة، لذا فإن اللجوء إلى البرامج التلفزيونية كجزء من نظام التحفيز اليومي الإجمالي يمكن أن يكون عاملاً إيجابياً.



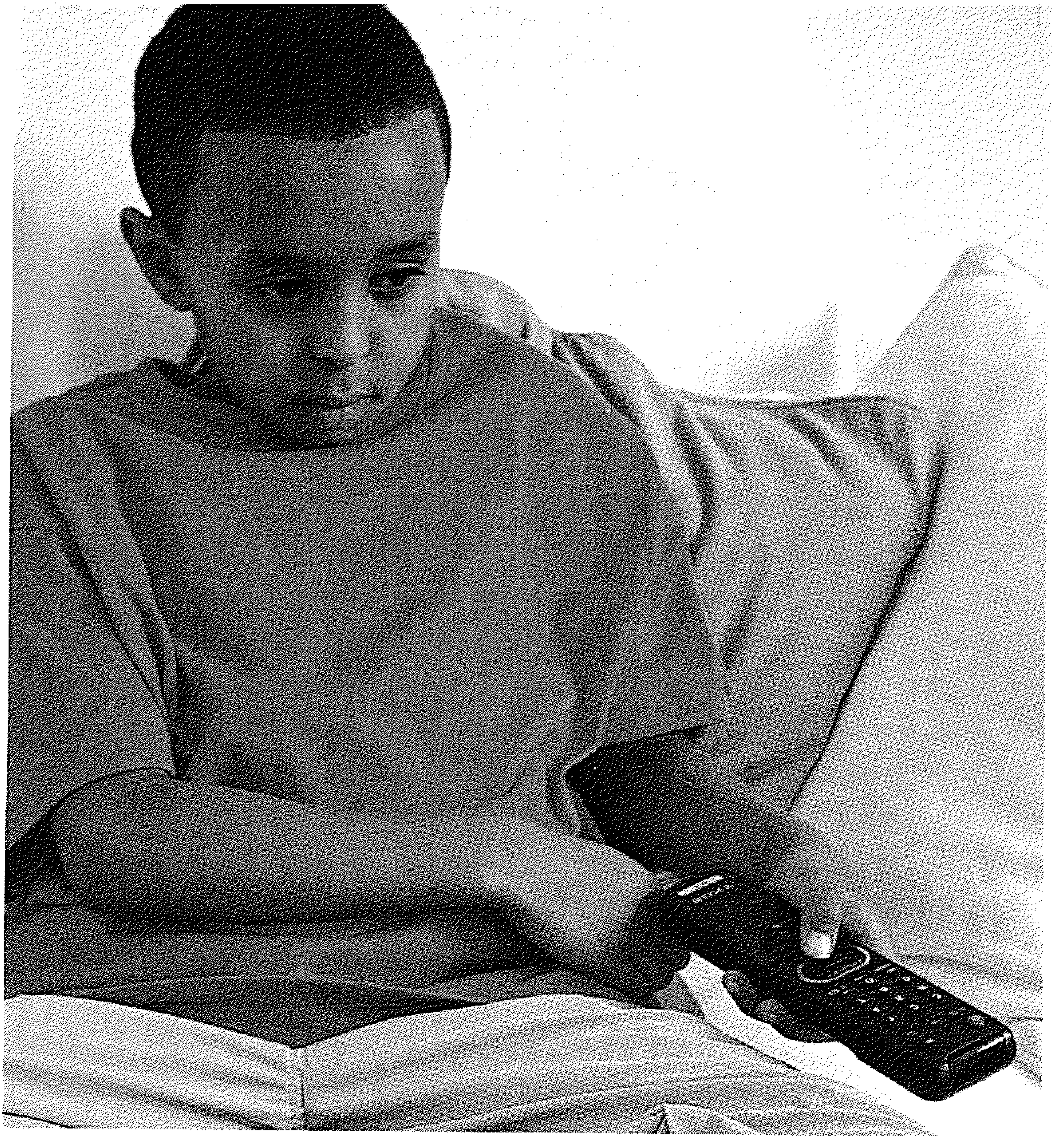
## نصائح عملية هامة

**1 لا تترك أفلام الفيديو وأقراص الـ DVD غير المناسبة في متناول الأولاد**

إن ولدك الصغير (في سن ما قبل المدرسة) مؤهّل من الناحية التكنولوجية ويمكنه مشاهدة أفلام الفيديو وأقراص DVD حتى من دون مساعدتك.

**2 قدّم له النصح بشأن سلوكه خارج البيت**

تكلّم معه قبل أن يلعب مع الأولاد الآخرين. كن حسّاساً تجاه الضغوط الاجتماعية وشجّعه على اتباع ما يعرفه هو قبل الاحتكاك بهم.



التلفزيون أداة ترفيهيّة مسلّية، لكن الاختلاط الاجتماعي والقراءة والرياضة يجب أن يكون لها دور مهم في حياة طفلك.

ومع ذلك، فقد تظهر بعض المصاعب عندما يشاهد ولدك برامج مخصّصة لأشخاص أكبر سناً. ويمكن أن يسبّب ذلك قلقاً حقيقيًّا للوالدين. وعادة لا يكون هناك أي كسب على الإطلاق – بل خسارة كبيرة – عندما يشاهد الأولاد الصغار برامج موجّهة للبالغين. وفي مثل هذه الحالة، يصبح التلفزيون عائقاً أمام التطور بدلاً من أن يكون محفّزاً له. عندما تنوي التخطيط للبرامج التي ينبغي أن يشاهدها ولدك يمكنك اعتماد أسلوب فعال يقوم على التأكّد من أنه يشاهد مجموعة واسعة من البرامج وليس فقط النوع نفسه مرّة تلو المرّة. ويعني هذا أنه يصبح بالإمكان موازنة التأثيرات السلبية لأي برنامج بالتأثيرات الايجابية للبرامج الأخرى مجتمعة. ولهذا السبب يجب أن تتدخّل بشكل فاعل في بناء سلوكه في مشاهدة التلفزيون. وليس هناك من مشكلة في أن يشاهد فيلم الفيديو المفضّل لديه مرّة تلو مرّة (بافتراض أنه فيلم مناسب له) ولكن يجب أن تعمل على تشجيع التنوّع في ما يشاهده.

من الحكمة أحياناً أن تتحقّق من ألعاب الكمبيوتر لتتأكّد من أنها مناسبة لسنّ ولدك.

## الأولاد الآخرون

كلّما كبر ولدك زاد اختلاطه بالأولاد الآخرين وزاد تأثّره بالتالي بمواقفهم وسلوكهم. وفي هذه المرحلة بالذات يبدأ بتبرير أفعاله بالقول «أصدقائي يفعلون هذا». تبدأ هذه الضغوط منذ اللحظة التي يحتك فيها بأترابه في الحضانة. وقد يكون من المخيف أن تدرك مدى تأثّر ولدك بالضغوط الاجتماعية التي تفرض عليه أن يتماشى مع أصدقائه.

### ماذا يمكن أن تفعل

بدلاً من أن يزداد ضيقك من ولدك لأنه يتبع هذه الزمرة من الأصدقاء، حاول أن تساعده على مقاومة الضغوط الاجتماعية بحيث يتمكّن من الوقوف على قدميه بشكل مستقل ويتّخذ قراراته بنفسه. والطريقة الفضلى لتحقيق ذلك تكون باعطائه تفسيراً للقواعد والقيم المتّبعة في أسرتك بدءاً من سنّ مبكرة.

اذا فهم مثلاً لماذا يعتبر أخذ لعبة من ولد أخر دون طلب الاذن خطأ (لأن ذلك سوف يضايقه، أو لأنه لا يحبّ أن يأخذ أحد لعبه هو، وما الى هنالك)، فإن احتمال مقاومته للرغبة في القيام بذلك سوف يكون أكبر، حتّى وإن حثه الآخرون على فعل ذلك. واذا لم تكن لديه أي فكرة عن سبب وضعك قواعد معيّنة فإن مقاومته لكسرها عندما يكون مع أصدقائه سوف تكون ضعيفة.

**❸ حدّد المدة التي تسمح له فيها بمشاهدة التلفزيون**

**من المفيد دائماً أن تضع حدوداً للوقت الذي يجلس فيه ولدك أمام الشاشة الصغيرة كل يوم. فمن شأن ذلك أن يساعده أيضاً على التخطيط لأنشطته الأخرى.**

**❹ ناقش البرامج التلفزيونية مع ولدك**

**بعد انتهاء من مشاهدة البرنامج التلفزيوني، تحدث مع ولدك عن مضمونه. واطلب منه رأيه بالبرنامج، وبهذه الطريقة تنمّي الفكر النقدي لديه.**

**❺ لا تلق اللوم على الضحية**

**سوف يكون هناك طبعاً أوقات يستسلم فيها ولدك للتأثيرات الخارجية – وذلك طبيعي جداً. ولكن بدلاً من أن تلومه، اشرح له لماذا تعتبر سلوكه غير مقبول وعلمه بعض الاستراتيجيات التي تجعله يفكّر بشكل مستقلّ.**

# تأثير الوالدَيْن

بعد أن تعرَّفت إلى دور علم الوراثة، وترتيب الأولاد في الأسرة، وتأثير المجتمع والثقافة والديانة وحتى التلفزيون وغير ذلك من التأثيرات الخارجية، قد تتساءل ما إذا كان الأب والأم يشكّلان أهمية في الموضوع! لا يساورنّك أي شك في ذلك – فدورك في تربية ولدك وتوجيه سلوكه يمكنه أن يُبطل تأثير الكثير من العوامل، وما تفعله يؤثّر فيه أكثر من أي شيء آخر.



قد يتبيَّن لك أن ولدك يتصرَّف في بعض الأحيان بطريقة مخيِّبة للآمال تتعارض مع قيمك ومعاييرك وتتضارب مع الطريقة التي شجعته على التصرّف وفقها. وقد يولد ذلك وضعاً ذهنياً لدى الأهل يشعرون فيه أنهم عاجزون تماماً، الأمر الذي يجعلهم يعتقدون أن ولدهم سوف يتصرَّف في النهاية بطريقة مختلفة رغم التوجيهات التي يقدمونها اليه. قاوم أي اغراء في اتباع مثل هذا التفكير غير الإيجابي.

## الإفراط في التدليل والدلع

عموماً يكون الولد المدلل غير محبوب من أترابه وغير مقبول جداً من البالغين. فمطالبه الأنانية وتوقعاته في أن يكون محور كل شيء تخلق حواجز بينه وبين الآخرين. وفي الواقع ما من ولد يولد مدلّلاً، فالدلال ليس سمة وراثية. وهو أمر يقوم به الأهل والأجداد والجدّات لأن ذلك يجعلهم سعداء. اذا كنت تعتقد أن طفلك مدلّل أكثر من اللازم، حاول أن تعالج هذا الوضع بدل القبول به كما هو. وهذا يشكل لك فرصة تستطيع من خلالها بسهولة أن تحقّق شيئاً ملموساً.

### ماذا يمكن أن تفعل

لتغيير هذا الوضع، عليك أن تتفهَّم دوافعك الخاصة بشكل أفضل.

وكخطوة أولى، فكّر في جميع الأسباب الممكنة التي تسببت بتدليل ولدك كثيراً.

إن تأثيرك كأب أو كأم أمر رئيسي بالنسبة لنموّ وتطور ولدك.

## نصائح عملية هامة

**❶ تحمّل المسؤولية**

**قلْ لنفسك أنك قادر على أن تؤثر في كافة أوجه سلوك ولدك مهما حدث في حياته. إن تأثيرك هو الأقوى.**

**❷ حدّد أهدافاً واقعية**

**لا تتوقع الكثير، ولا أن تتم الأمور بشكل سريع. وإذا كنت تريد أن تغيّر سلوك ولدك على نحوٍ معيّن، اسعَ إلى هذا التغيير بشكل مطرد وتدريجي.**

- هل سمحت لجدّه أو جدّته بالإفراط في التساهل معه وتدليله؟
- هل أنت أم عاملة وبالتالي تفرطين في التعويض عليه وتتساهلين معه أكثر من اللازم في البيت وتتجنّبين توبيخه؟
- هل عشت طفولة محرومة خلقت لديك نوعاً من ردّ الفعل جعلتك تغرق ولدك بالهدايا وتمنحه الكثير من الحرية لكي يعيش طفولة مختلفة؟

اذا تبين لك أن دلال ولدك مصدره الأجداد والجدات لأنهم يدعونه يفعل ما يشاء – تحدّث إليهم بهذا الخصوص لا إلى ولدك. اشرح لهم الصعوبات التي يسبّبها هذا الأمر باعتقادك. وشدّد على أنك على علم بأن ما يقومون به هو بسبب حبهم لحفيدهم لكن بيّن لهم أيضاً المشاكل التي تنتج عن الإفراط في التدليل وخصوصاً عندما يحتكّ بالآخرين.

أما اذا كنت أنت المسؤول عن الإفراط في تدليل ولدك، فيجب عليك أن تعالج هذا الأمر بنفسك. كن مستعداً لأن تضع حدوداً وتقول كلمة «لا» – ذكّر نفسك بأن الإفراط في التدليل ليس في مصلحة ولدك على المدى البعيد.

## الإفراط في الحماية

ينطبق الشيء ذاته هنا. فتزايد عصبيّة الولد حيال سلامته الجسدية وخوفه من التجارب الجديدة قد ينشأ من تصرّف الوالدين. من الطبيعي أن تضع أمر سلامة ولدك ضمن الأولويّات لإبعاد الخطر عنه. ولكن يترتّب عليك أن ترسم حداً فاصلاً بين تعزيز السلوك الواعي لديه وبين الإفراط في حمايته لدرجة تخويفه. ويشكل أسلوب مقاربتك لهذه المسألة فارقاً كبيراً.

### ماذا يمكن أن تفعل

من الأفضل أن تعلّم ولدك خلال نموّه كيف يعتني بنفسه بدلاً من أن تبقيه في البيت أطول مدّة ممكنة. فعلى الولد أن يتعلّم في مرحلة ما كيف يسهر على نفسه، ولا يمكنه أن يحقق ذلك من دون الدخول في اختبار اتخاذ القرارات بنفسه حول سلامته العامة.



إن السماح للولد بالاستكشاف بمفرده سوف يساعده على زيادة ثقته بنفسه وعلى تعلّم كيفية الحفاظ على سلامته.

**3 قم بنقد ذاتي لنفسك**

**كن مستعداً لتسأل نفسك «هل هناك شيء يمكنني أن أقوم به بطريقة مختلفة بحيث لا يتصرف ولدي على هذا النحو؟» إن سلوكه وثيق الارتباط بك.**

**4 كن مدركاً لدوافعك الخاصة**

**فكّر بالدوافع وراء سلوكك كأب أو كأم. سوف يساعدك ذلك على فهم السبب من وراء وضع القواعد الخاصة بأسرتك ومن التوقعات التي ترجوها من ولدك.**

**5 اعمل بالاشتراك مع ولدك**

**يحتاج ولدك إلى دعم وتوجيه منك بحيث يكتسب ثقة بنفسه حيال تقدير السلوك المناسب عندما لا تكون معه.**

# الخيارات التربوية

تعتبر تربية الأولاد إحدى أهم المسؤوليات التي قد نضطلع بها، ومع ذلك فإن الكثير جداً من الناس ينجرفون فيها من دون هدف ولا تفكير فيما يودون أن يكونوا عليه. وهذا أمر مؤسف، فالحظّ وحده ليس كافياً لتحديد نوعية الأهل التي أنتم عليها. وسواء حدث ذلك بشكل واع أو غير واعٍ، فإنك تحدّد بنفسك الطريقة التي تتصرّف بها كأب أو كأمٍ وتقرّر القواعد الأسريّة التي تضعها في بيتك.

وعادة تتأثّر الخيارات التي تقومون بها بوصفكم أهلاً بتجاربكم الخاصة، بما في ذلك نشأتكم ومواقفكم وقيمكم التي نقلها إليكم أهلكم وذكرياتكم التي تحددت في طفولتكم. كما أنكم تتأثرون كثيراً بما يدور حولكم كالاتجاهات الاجتماعية السائدة ووسائل الإعلام. لكنّكم في نهاية المطاف تملكون في يدكم الخيار في أن تصبحوا الأهل الذين تودون، ولذلك ينبغي عليكم التفكير ملياً بهذا الأمر.

## أساليب التربية

في البداية يجب أن تقرّر كيف تنوي أن تشجّع ولدك على النمو:

- **يؤمن بعض الأهل بالتربية المبنية على قواعد** حيث يتم تحديد القواعد السلوكية في وقت مبكر جداً من الحياة ويُنتظر من الولد أن يتقيّد بها دائماً. ويعتقد هؤلاء الأهل بشكل راسخ أن هذه الطريقة هي الأفضل لتنشئة ولد متوازن ومتكيّف تماماً.
- **ويؤمن البعض الآخر بأسلوب تربية أكثر حناناً ورعاية**، حيث يُعتبر الحب والثقة والعلاقات أكثر أهمية من التقيّد الأعمى بمجموعة قواعد سلوكية.

وسوف تختار الأسلوب الذي يتلاءم أكثر مع شخصيتك الخاصة وقيمك.
تقضي الخطوة التالية بتحديد الأهداف

مهما كانت خياراتك التربوية، فإن كنت تستمتع بالوقت الذي تمضيه مع ولدك فإن ولدك سوف يستمتع به أيضاً.



## نصائح عملية هامة

**❶ كن إيجابياً وابتعد عن السلبية**

**بدلاً من أن تعتمد عن غير قصد أسلوباً معيّناً في التربية، اتخذ خيارات فاعلة وإيجابية منذ البداية وكن مستعداً لبعض الليونة عندما تستدعي الحاجة ذلك.**

**❷ التمس أعذاراً لخياراتك**

**برّر لنفسك لماذا اخترت أن تكون على هذا النمط المعيّن من الأهل. فمن المفترض أن تكون هناك أسباب وجيهة لهذا الاختيار، ويجب أن تكون هذه الأسباب مركّزة على ولدك.**

التي وضعتها لطفلك، وتؤثّر هذه الأهداف في أسلوب التربية الذي تتّبعه. وعادة يحتاج معظم الأولاد إلى مزيج من الأهداف. فعلى سبيل المثال:

- **إذا كنت تعتقد أن الإنجاز الأكاديمي هو الهدف الرئيسي في الحياة فيجب** أن تخصّص لولدك الكثير من وقتك واهتمامك للأنشطة والتجارب والألعاب التعليمية التي تعزّز معرفته واستيعابه للمفاهيم وذلك في وقت مبكر من حياته.
- **إذا كنت تعتقد أن للمهارات الاجتماعية أهمية أساسية في الحياة** فيجب أن تركّز أكثر على كيفية مساعدة ولدك أثناء نموّه على الاختلاط على نحو مريح مع الأولاد الآخرين الذين هم في مثل سنّه.

## لحظات النجاح والفشل

إن حقيقة أنك ترغب في أن تصبح أباً نموذجياً لا يعني أنّ ذلك سيتحقّق بشكل تلقائي. ومع ذلك، لا ضير في أن تكون لديك طموحات حتّى وإن كنت لا تستطيع تحقيقها دائماً. ومن الأفضل لك كثيراً أن تسعى لذلك من أن تبقى بدون هدف طوال تجربتك كأب أو أم ومن دون أي حسّ واضح بالاتجاه أو الغاية.

في بعض الأحيان، سوف تدير شؤون ولدك بالطريقة التي تريدها تماماً – وسوف تسرّ جداً بنفسك. وفي أحيان أخرى سوف تتمنّى لو أنك عالجت الموقف بطريقة أخرى – الأمر الذي يؤدي إلى تراجع ثقتك بنفسك. إن هذا الوضع طبيعي تماماً، وعملية تربية الأولاد تكون دائماً سلسلة من النجاحات الصغيرة والخيبات الصغيرة.

ان مقارنة نفسك بالآخرين والحكم على أدائك كأب أو أم مقارنة بتصرّفاتهم يندرج ضمن الطبيعة البشرية، ولكن لا تفترض دوماً أنهم أفضل منك لمجرّد أنهم يتصرّفون مع ولدهم بطريقة مغايرة. راقب الأهالي الآخرين وتعلّم منهم إذا سمحت لك الفرصة بذلك، لكن حاول الحفاظ على الأوجه الإيجابية لطريقتك في التربية – فذلك يشكل في النهاية أحد الأسباب التي تجعل ولدك يحبّك إلى هذا الحدّ.



إذا كنت تريدين من ابنتك أن تساعدك في أعمال البيت، عليك أن تجعليها تقوم بذلك في سنّ مبكرة عندما تعتقد أن المساعدة تنطوي على شيء من التسلية.

**❸ ضع ولدك في المقام الأوّل**

**رغم أنك ذو شأن أيضاً وأهميتك لا تقلّ عن أهمية ولدك، إلا أنّ مسؤوليتك تنحصر بالاعتناء به ورعايته. ومن المعروف أن تربية الأولاد تكون فعّالة جداً عندما تبنى على حاجاتهم لا على حاجاتك.**

**❹ تحقّق من فاعلية طريقتك**

**إن أفضل وسيلة للحكم على ملائمة طريقة التربية التي تسلكها مع ولدك هي سعادته وراحته وحسن نموّه العام. فإذا كان تعيساً يجب أن تعيد النظر في هذه الطريقة.**

**❺ إلجأ إلى التغيير، ولا تشعر بالذنب**

**قلّة محظوظة جداً من الأهل تنجح في تربية أولادها بشكل صحيح منذ البداية – فجميعنا يتعلّم من أخطائه. تجنّب الشعور بالذنب واسعَ بدلاً من ذلك إلى التغيير.**

# التربية الإيجابية

**مهما بلغ مقدار حبّك لولدك فسوف تشعر أحياناً بأن مسؤوليات التربية تسيطر عليك تماماً. فهناك دائماً الكثير من الأعمال التي يجب أن تقوم بها والكثير من المشاكل المرتبطة بالأولاد التي يجب أن تحلّها والكثير من المتطلّبات التي يجب أن تلبيها، فلا عجب إذن أن تبدو مسألة التربية فعل براعة تخضع فيه عواطفك ومواردك وطاقتك لتحدٍّ دائم.**

ويكون الوضع أشدّ وطأة أيضاً عندما يكون أولادك في سنّ صغيرة جداً، حيث تصرف وقتاً طويلاً برفقتهم في هذه المرحلة من حياتهم. وأفضل طريقة للسيطرة على عواطفك المتقلبة هي باتباع التقنية المعروفة «بالتربية الإيجابية» التي تشجّعك على اعتماد نظرة إيجابية للأمور.

## خطوات إيجابية

لا ترتكز التربية الإيجابية على الادعاء والتظاهر. أي أنك، بعبارة أخرى، لست مضطراً لأن تخدع نفسك وتقول إنك سعيد بحياتك كأب أو أم فيما أنت في الحقيقة مرهق تماماً وليس لديك أي حافز للاستمرار. فالتظاهر ليس جزءاً من التربية الايجابية، فهي تركّز بدلاً من ذلك على النقاط الجيّدة وعلى أن يصبح الأهل شركاء فاعلين في عملية التربية واتخاذ القرارات الإيجابية.

- **ابتعد عن الروتين اليومي.** فكّر في مكوّنات البرنامج المعتاد الذي تتبعه مع ولدك. حدّد فترات النهار التي تتطلّب أكبر جهد منك واسأل نفسك اذا كان بالامكان أن تنظمها بطرق أخرى – كأن تنقلها الى أوقات أخرى من اليوم عندما تكون أكثر نشاطاً أو أن تلغيها بالكامل. فعلى سبيل المثال، لن يصاب ولدك بسوء إن فاته أخذ



حاولي أن تتجاهلي أحياناً المهام الروتينيّة وخصّصي بعض الوقت لمشاركة طفلك لحظات سعيدة في القراءة أو النظر إلى الصور.

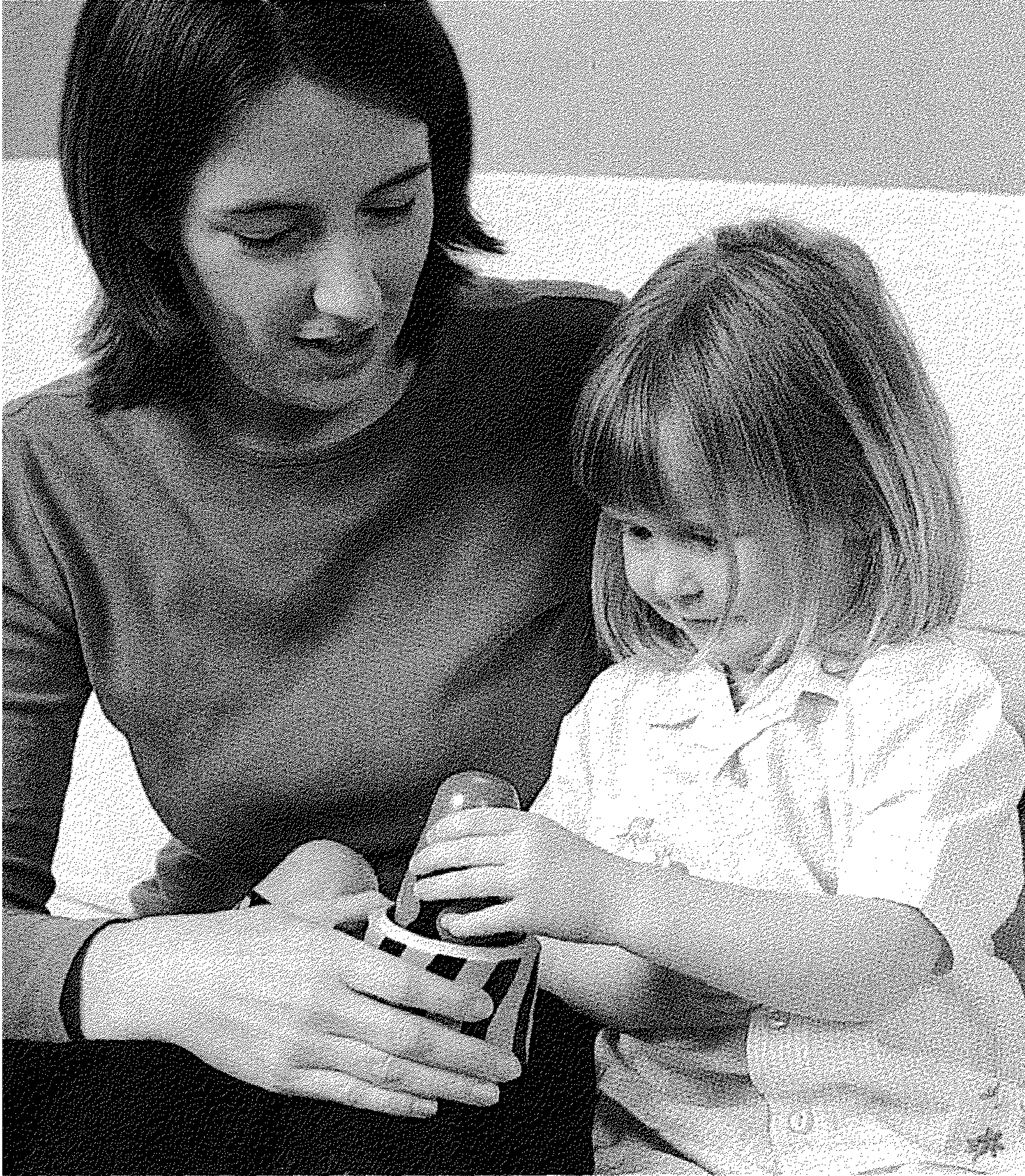
## نصائح عملية هامة

**1 حوّلي النشاطات الروتينية إلى أمر ممتع**

**حوّلي الأعمال الأساسية – كإطعام الطفل أو تغيير حفاضه – إلى لعبة بأن تغنّي له أو تتحدّثي معه أثناء ذلك. ويشكل ذلك أيضاً تجارب تعلميّة جيدة بالنسبة للطفل.**

**2 قدّري منجزاتك**

**يشكل إمضاؤك كامل النهار في الاعتناء بولدك إثباتاً لقدراتك. كوني راضية عن نفسك لأنك اهتممت به اليوم.**



إذا كنت بحاجة إلى بعض الوقت للاعتناء بنفسك، دعي أحد الأصدقاء أو الأقرباء يسهر على طفلك لبضع ساعات.

حمّامه يوماً واحداً. إن إعادة تنظيم نشاطاتك الروتينية يمكن أن يخفف كثيراً من شعورك بالتعب.

- **اعمل بشكل فاعل على تنمية ثقتك بنفسك كأب أو أم.** فأنت تؤدّي مهمّة، حتى وإن كانت الأمور لا تجري أحياناً كما يجب. فلا أحد يتقن عملية التربية في جميع الأوقات. تعرّف إلى نقاط قوّتك وافتخر بها بدلاً من أن تتحسَّر على ما تعتبره فشلاً في أدائك كأب أو كأم. إن صرف الكثير من الوقت في التركيز على الأمور التي لا تجري كما يجب يقلّل من تقديرك للأمور بالنسبة لك ولولدك.
- **قدّر التقدم الذي يحرزه ولدك.** خلال السنوات التي تسبق دخول المدرسة يتغيّر الطفل بطرق شتى يتقدّم نموّه كلّ يوم. يصبح أكثر رشاقة ويبدأ باستخدام عدد أكبر من الكلمات أو ينجح في تركيب أحجية الصور المقطعة التي كانت صعبة جداً عليه في اليوم السابق. ويشكل كل ذلك جزءاً من المتعة لك، لذا يجب عليك أن تحرص على هذا التقدّم الرائع وتبقيه في ذهنك وعلى دفع الأوقات الأكثر صعوبة إلى المرتبة الثانية. احرص على أن تخبر ولدك بأنك سعيد بتقدّمه؛ لأن فرحه بردّ فعلك يعزّز شعوره الإيجابي، ما يجعل التجربة أكثر متعة لكليكما على حد سواء.
- **تذكّر أن تربية الأولاد ليست بالضرورة مسؤوليّة شخص واحد فقط،** سواء كان شريكك موجوداً أو لا- فإذا كان موجوداً، عليه أن يلعب دوراً في المشاركة في مهمّات تربية الأولاد - أما إذا كان غير موجود، فبإمكان أسرتك أو أصدقائك أن يهبوا لنجدتك عندما تتعسّر الأمور بعض الشيء. إن المساعدة التي يقدّمها الجدّ أو الجدّة، أو الأخ أو الأخت، أو الصديق، تخفف عنك الحمل لبعض الوقت. كما أن تمضية بضع ساعات بعيداً عن مسؤولياتك كأب أو أم تمنحك فرصة للراحة وتجديد حماستك.

**3 لا تهتمي كثيراً للانتقادات**

**قد تضعف ثقتك بنفسك نتيجة الانتقاد الذي يوجّهه لك الآخرون، وتذكّري أن هذا رأيهم هم فقط. لكن إذا كنت تظنين أن تعليقاتهم صحيحة فعليك أن تأخذيها بعين الاعتبار وتفعلي شيئاً حيالها!**

**4 استعيني بحاضنات الأطفال**

**سوف تستفيدين من بعض التغيير في روتين حياتك اليومي، ولا مانع من الاستعانة بحاضنات الأطفال لأن ذلك سوف يشعرك بمزيد من التحسّن.**

**5 عودي إلى التذكارات**

**إن تفحّص تذكارات الفترة الأولى من حياة طفلك، كثيابه القديمة وصوره مع العائلة، يمكن أن يحسّن مزاجك بسرعة لأنها تذكرك بلحظات سعيدة ومنجزات سابقة.**

# عقل منفتح

لا بد أن تكون قد اكتشفت أن لكل شخص وجهة نظر خاصة حول طريقة تربية الأطفال، وأن كل واحد مقتنع بوجهة نظره مئة بالمئة! ورغم ذلك، من المهم أن يكون لديك شعور قوي بالثقة بالنفس، لكن لا تنس أنك يجب أن تتعاون مع الآخرين لتربية ولدك - سواء كان الشريك أو المربّية أو الشخص الذي يهتم به أو العاملين في الحضانة. إذ نادراً ما تجري تربية الأولاد بمعزل عن الآخرين.



## الثبات في التربية

مهما كان عدد البالغين الذين يلعبون دوراً في رعاية ولدك وتربيته، وسواء كان عددهم صغيراً أم كبيراً، فإنهم يجب أن يتعاونوا جميعاً لتوجيه الطفل على نحو متوافق وثابت.

إن التضارب في تربية الأطفال - حيث يرتكز أحد الوالدين إلى مجموعة معيّنة من القواعد بينما يرتكز الآخر إلى مجموعة مختلفة - يؤدّي بكل تأكيد إلى ارباك الطفل. فهو لن يعرف من يرضي أولاً أو ما هي المعايير التي يجب عليه أن يتّبعها. والأسوأ من ذلك أيضاً أنه قد يتسبب بإثارة أحد والديه ضدّ الآخر باستخدامه تلك الجملة القديمة: «ولكن والدي/والدتي قال إنه يمكنني أن أفعل ذلك». والتوافق يوفر بنية متماسكة في تربية طفلك: فيدرك ماذا يُنتظر منه أن يفعل. أما عدم التوافق فقد يؤدّي في الكثير من الأحيان إلى تعاسة الطفل والوالدين على السواء.

وينطبق هذا الأمر على كافة الأشخاص الذين يهتمّون بطفلك وليس فقط على شريكك. لذلك من الضروري أن تتعاون مع الأشخاص الذين يعتنون بطفلك بحيث لا يضطر إلى التكيف مع معايير تختلف باختلاف الشخص الذي يرعاه في وقت معيّن. تحدّث في هذا الموضوع إلى الأشخاص الذين يهتمّون بطفلك لتتأكّد

أظهري اهتمامك بكيفية إمضاء طفلك يومه مع الشخص الذي يرعاه. عن طريق تخصيص بعض الوقت "للدردشة" معه عند عودته إلى المنزل.

## نصائح عملية هامة

**❶ ليكن التعاون من الأولويات**

عندما يتوفر أكثر من شخص للاعتناء بطفلك، ابذلي ما بوسعك لتسهيل التعاون معه.

**❷ لا تحاولي التغيير لمجرد التغيير**

التزمي بآرائك حول سلوك طفلك والطريقة التي يجب أن يُعامل بها، إلاّ إذا قدّم لك الآخرون المهتمّون به أسباباً مقنعة للتغيير.

**اسمع وتعلّم**

**من المهم جداً لتبادل الأفكار بشكل فعّال مع جميع الذين يرعون طفلك أن تستمع إلى نظرتهم إلى الأمور وتبحث معهم الطريقة المناسبة للعمل في المستقبل. قد لا تتّفق دائماً معهم في بداية الأمر لكن لا ضير من الاستماع إلى ما يقولون؛ فإذا كانت لديهم خبرة كبيرة في رعاية الأطفال، فقد تجد نصائحهم وآراءهم مطمئنة ومفيدة. وقد يقنعونك بوجهة نظرهم أو تتعلّم منهم شيئاً جدياً. غير أنك أنت الذي سوف تقرر في النهاية كيف يجب أن يُربّى طفلك.**

أن لديكم جميعاً فهماً مماثلاً للطريقة التي يجب أن يتصرّف الطفل وفقها. ومع أن تحقيق ذلك يكون أحياناً أمراً صعباً إلاّ أنه يستحق العناء.

## مراجعة منتظمة

بعد أن تكون قد توصّلت إلى اتفاق حول استراتيجيات العناية بطفلك، راقب فعالية هذه الطريقة. حدّد فترة زمنية – أربعة أسابيع مثلاً – تلتقي بعدها بباقي الأشخاص الذين يهتمّون بطفلك لمناقشة تطوّر الأمور. فالمراقبة وإعادة النظر بشكل منتظم للطريقة التي يتصرّف بها

إن إيجاد الوقت اللازم لكي تتحدّثي بانتظام إلى الأشخاص الذين يرعون طفلك سوف يساعدك في تقييم سير الأمور.

البالغون حيال طفلك تسمحان بتحقيق التوافق في التربية. أما الصعوبات الصغيرة فينبغي أن تعالج قبل أن تتفاقم لكي يتوفر لطفلك الاستقرار مع كافة المهتمين برعايته.

## أنشطة متنوّعة

تذكّر أنه ليس مطلوباً منك أن تفعل جميع الأشياء مع طفلك. فعلى سبيل المثال، ليس مطلوباً من شخص واحد أن يرعاه ويصحبه إلى المنتزه ويلعب معه ويقرأ له قصّة ويضعه في السرير وهلمّ جرّاً. وكثيراً ما يكون من المجدي توزيع المهام على الأشخاص المهتمين برعاية الطفل وليس على شخص واحد، وذلك بحسب الوقت الذي يقضيه كلٌ منهم برفقة الطفل. وسوف تكشف دائماً وجود تداخل بين أدوار الأشخاص المختلفين الذين يرعون الطفل، لكنّ تعيين أعمال مختلفة لكل شخص بالغ يهتم بالطفل يعني أن يصبح البرنامج اليومي للأنشطة الذي يتبعه طفلك أكثر تحفيزاً له.



**❸ أشركي طفلك في الموضوع**

**يكن لك طفلك الكثير من التقدير إذا قلت له أنك تحدّثت مع جميع المهتمين برعايته. دعيه يطمئن إلى أنكم جميعاً على اطلاع بما يفعله كل منكم معه خلال النهار.**

**❹ تقبّلي التكيُّف برحابة صدر**

**لست دائماً الشخص الذي يأتي بأفضل الأفكار حول تنشئة طفلك. فلا شك أن الآخرين قد تعلّموا من تجاربهم وقد تحتاجين إلى أن تتكيّفي مع الأفكار الجديدة.**

**❺ اعملي على حلّ الخلافات**

**إذا كان هناك أي خلاف بينك وبين أحد الأشخاص الذين يعتنون بطفلك، اعملي على حله بأسرع وقت ممكن، لأن طفلك يكره رؤية أي شكل من أشكال الخلاف بين البالغين.**

# التحلّي بالمرونة

ليس هناك طريقة واحدة «مناسبة» لتربية الطفل كي يصبح حسن السلوك. ومع ذلك، فهناك بعض القواعد التي تنطبق على كافة الأطفال: مثل القاعدة التي تقضي بضرورة منحهم الحب، والقاعدة التي تقضي بجعلهم يحسّون بالأمان وعدم الخوف من أي إساءة جسدية أو عاطفية. ومثل هذه المبادىء لا يمكن لأي أب أو أمّ عاقلين أن يعارضها. وخلاف ذلك تبقى معظم النواحي الأخرى للتربية مفتوحة للمناقشة.

### الاختلافات الفردية

لنأخذ مثلاً إحدى المسائل البسيطة كالدعم الإيجابي. فقد يستجيب أصغر أولادك بأفضل وجه ممكن إن وعدته برواية قصة إضافية قبل النوم؛ وقد يشكل ذلك الحافز الذي يحتاج لحثّه على تحسين سلوكه. لكن عندما كان ولدك البكر في العمر نفسه، فقد تتذكّر أنه لم يتأثر إطلاقاً بوعد الحكاية الإضافية قبل النوم – وربما كان يستجيب بشكل إيجابي إذا تضمّن الحافز قضاء المزيد من الوقت في اللعب مع صديقه. إن اهتمامات الأطفال وميزاتهم الشخصية تؤثر في طريقة إقامة العلاقة معهم. وكثيراً ما تختلف متطلبات الأولاد في العائلة نفسها باختلاف المقاربات التربوية.

### اختلافات العمر

تتغير احتياجات طفلك العاطفية مع العمر. وكثيراً ما يكفي عناق بسيط وبضع كلمات مطمئنة لاعادة الثقة إلى طفل في سن المشي نبذه أقرانه، في حين أن ابن الخامسة الذي يكون أكثر نضجاً يحتاج غالباً في نفس الحالة إلى نصائح محدّدة حول كيفية تحسين مهاراته الاجتماعية أو حلّ خلافاته مع أصدقائه. ولكي تكون أساليبك التربوية فعّالة يجب أن تتكيّف مع تقدّم طفلك في العمر.



إن إيجاد الطريقة الصحيحة لمعالجة الاضطراب العاطفي يعتبر وجهاً من أهم وجوه التربية.

## نصائح عملية هامة

**❶ قيّم دائماً أساليبك التربوية**

**فكّر في الاستراتيجيات المختلفة التي تستعملها لتوجيه سلوك طفلك واسأل نفسك بانتظام إذا كانت هذه التقنيات لا تزال فعّالة أم لا.**

**❷ فتّش عن الأحسن**

**إذا كانت إحدى الطرق التي اتبعتها في التعامل مع أحد أوجه سلوك طفلك غير ناجحة، فربما حان الوقت لكي تعترف بأن هذه الطريقة غير ملائمة له.**



إن شكل الاهتمام الذي يحتاج إليه الأطفال قد يختلف كثيراً باختلاف العمر والمزاج والبيئة.

## الاختلافات الديناميكية

قد يكتشف الأهل أن إحدى الاستراتيجيات التي استعملوها لتوجيه سلوك ولدهم وكانت ناجحة في الأسبوع الماضي قد خفّ تأثيرها أو لم تعد ناجحة في هذا الأسبوع. وفي الحقيقة، فإن التفاعلات بين الأهل والطفل هي تفاعلات ديناميكية متغيرة. فلنأخذ مثلاً حالة طفل رضيع يبكي خلال الليل: في المرّة الأولى، تحمله وتعانقه وتسقيه بعض الماء ثم تعيده إلى سريره. إن هذا التصرّف معقول جداً ويدل على اهتمام بطفل رضيع استيقظ خلال الليل نتيجة حلم مزعج. لكن لنفترض أن حلماً مزعجاً آخر قد أيقظه في الأسبوع التالي وأنك قمت بنفس العملية لإراحته وتهدئته. مرة ثانية يعتبر هذا التصرف معقولاً جداً.

إلا أن الوضع يتغيّر نوعاً ما إذا استفاق طفلك خلال الليل للمرّة الثالثة، ليس لأنه رأى حلماً مزعجاً ولكن لأنه أدرك أن الاستيقاظ خلال الليل يؤدّي إلى عناق ولعب وشراب إضافي – بتعبير آخر، أصبح الطفل يعتقد الآن أن الاستيقاظ في الليل هو أمر ممتع! عندئذ لا يعود من الملائم أن تستمر باستراتيجيتك السابقة لأنها ترسّخ السلوك الذي تريد أن تتجنّبه. فكلما استيقظ ولعبت معه، زاد احتمال استيقاظه في الليلة التالية. وقد تقرّر عندئذ أن تكون أقل استجابة في المستقبل عندما يستيقظ طفلك خلال الليل، فتعمل على تهدئته ولكنك تبقيه في سريره من دون أي حافز إضافي.

خلال هذه العملية، تعدّدت الطرق التي اتبعتها في تربية طفلك بحيث تفاعلت فيما بينها وأصبحت مختلفة عمّا كانت عليه قبل حادثة الاستيقاظ الأولى. ويشكّل هذا دليلاً إضافياً إلى الحاجة إلى اعتماد المرونة في تربية الأطفال.

**❸ تبصّري في الحكم على الأمور**

**لا تجرّبي طريقة معيّنة لمجرد أن صديقتك المفضّلة قد أكدت لك أنها تعطي نتائج جيدة مع طفلها. فكّري ملياً في مدى ملاءمة هذه الطريقة لطفلك.**

**❹ كوني مرنة**

**إذا طبّقت استراتيجية معيّنة لمعالجة سلوك طفلك على مدى عدة أسابيع ولم يطرأ أي تغيير، جرّبي طريقة أخرى.**

**❺ استفيدي من خبراتك**

**عندما تتفاعلين مع طفلك، استفيدي من معرفتك بما يحبّه وما يكرهه، وبنقاط قوّته ونقاط ضعفه، من أجل تحديد الاستراتيجيات المناسبة.**

# أسباب القلق

يشعر معظم الأهالي بالقلق في بعض الأحيان حيال سلوك أطفالهم. وقد لا يكونوا متأكدين من أن هذا السلوك طبيعيّ أو أنه شديد التطرّف لدرجة غير مقبولة. لذا من المهم جدّاً أن نحدّد الفرق، رغم أن الوصول إلى فهم ذلك ليس بالأمر السهل.



### ما هو السلوك السوي؟

في البداية عليك أن تدرك أن قسماً كبيراً من سلوك الطفل السوي يأخذ شكل التحدي وأن قسماً كبيراً من سلوك التحدي هو أمر طبيعي تماماً. فلننظر عن كثب إلى ما يعنيه هذا القول فعلاً.

#### نوبات الغضب

إن تهدئة نوبات الغضب عند الأطفال الصغار تؤدي في الكثير من الأحيان إلى استنزاف قوى الوالدين. كما أن التعامل مع طفل غاضب بعمر السنتين أمر مرهق جداً ويخلق شعوراً بالكآبة والتوتر والقلق. ومع أن هذه النوبات من الغضب عند الأطفال الصغار طبيعية الا أنها صعبة التعامل ومزعجة وعنيفة ومثيرة للاضطراب.

تحدث نوبات الغضب بشكل طبيعي عند معظم الأطفال في هذا العمر. ومع أنها تجعل صبرك يكاد ينفد، الا أنها لا تعني أنها سلوك شاذ. وعلى العكس تماماً، فمن النادر جداً أن تجدي طفلاً بعمر السنتين لا يمر بمثل هذه الانفجارات الانفعالية.

إن معرفة بأن نوبات الغضب عند طفلك طبيعية تماماً لا يجعل التعامل معها سهلاً أكثر، غير أن هذه المعرفة توفر لك الطمأنينة إلى أن هذا النوع من السلوك يشمل جميع الأطفال تقريباً وبالتالي فهو سلوك غير شاذ على الإطلاق.

يمكن أن تكون نوبات الغضب مثبطة للأم. وللتغلب على هذه المرحلة ينبغي وضع استراتيجية خاصة للتعامل مع الطفل بحزم وهدوء.

## نصائح عملية هامة

**❶ حافظي على هدوئك**

**إن واقعة واحدة من السلوك غير السويّ ليست كافية للقول إن الطفل يسلك سلوكاً غير طبيعي. حاولي أن تبقي هادئة. انتظري لتري ما إذا كان هذا السلوك قد يتكرّر ثانية قبل أن ينتابك القلق.**

**❷ اسعي للتغيير**

**يتبدل القسم الأكبر من سلوك الطفل استجابة لجهود الأهل. ولا يكون القلق الشديد مبرّراً إلاّ إذا كان هذا السلوك معانداً تماماً لأي تغيير.**

**أطوار صعبة**

يمرّ الأطفال بعدد من المراحل خلال نموّهم يكونون فيها أصعب مراساً من العادة. على سبيل المثال، قد يكون الطفل واثقاً من نفسه من الناحية الاجتماعية في السنوات الأولى من حياته ثم يصبح فجأة خجولاً عندما يذهب إلى الحضانة. و في البداية قد تجدين بعض الصعوبة في ترك طفلك الذي يبلغ الثالثة من العمر في الحضانة لأنه يتشبّث بك باكياً ويرجوك أن تبقي معه حتّى وإن كان سعيداً باللعب مع أطفال آخرين من عمره. ويعود سبب خجله وممانعته في الانفصال عنك إلى تغيّر الظروف، وهو ردّ فعل طبيعي. وبعد مرور بضعة أسابيع يتخلص الطفل تدريجياً من مرحلة الخجل وتزداد ثقته بنفسه وبالحضانة.

## السلوك الشاذ

هناك سؤالان رئيسيّان لا بد من طرحهما لتقرير ما إذا كان سلوك الطفل يتعدّى الحدود الطبيعية:

❶ **إلى أي مدى يؤثّر هذا السلوك سلباً على حياة الطفل اليومية وعلى حياة من حوله؟** فكلما كان تأثير هذا السلوك كبيراً قلّ احتمال أن يكون طبيعيّاً. فعلى سبيل المثال، يلجأ العديد من الأطفال الصغار إلى الضرب بيدهم عندما يغضبون، وهذا التصرّف عادة طبيعية يجب ثني الطفل عن سلوكها منذ البداية. لكن إذا أصبح الضرب الذي يمارسه الطفل مفرطاً جداً بحيث يتلقى والداه شكاوى مستمرّة من العاملين في الحضانة ومن الآباء والأمهات الآخرين أو اضطرا إلى الحدّ من علاقاته الاجتماعية لأنه عنيف جداً مع أترابه، فإن تأثير سلوكه على حياتهما يدل عندئذ على أن عادته في ضرب الآخرين هي أمر في غاية التطرّف ولا يمكن اعتباره طبيعياً.

❷ **هل هذا السلوك اعتيادي للفئة العمرية التي ينتمي إليها طفلك؟** على سبيل المثال، من الطبيعي جداً لطفل في عمر السنة أو السنتين أن يكون لديه لعبة يعانقها وتريحه، وقد يضع معه «دبدوبا» في السرير، وقد يصطحبه أيضاً معه عندما يذهب في نزهة. لكن من غير الطبيعي أن يصرّ الطفل الذي يبلغ السابعة من عمره على أخذ اللعبة معه إلى المدرسة ويبكي بشكل هستيري إن لم يُسمح له بذلك. فعندما لا يتلاءم السلوك مع العمر، يقلّ احتمال كونه أمراً طبيعيّاً.

قد يساعدك تدوين اليوميات في معرفة ما إذا كان سلوك طفلك غير طبيعي. ولهذه الملاحظات فائدة كبيرة عند استشارة الاختصاصي.



❸ **تعمّق أكثر بالموضوع**

**سوف تصبح أكثر قدرة على الحكم على سلوك الطفل عندما يتكون لديك فهم واضح وجيّد لنمو الطفل الطبيعي.**

❹ **ميّز بين الاختلافات الفردية**

**حتّى وإن كان ولدك يتصرّف بشكل مختلف عن الآخرين، فهذا لا يعني أنه غير طبيعي. فكل طفل هو فرد مستقل، وهناك اختلافات كبيرة بين الأطفال لا تخرج عن النطاق الطبيعي للنموّ.**

❺ **تذكّر أن للوقت أهميته**

**إن السلوك الصعب، الطبيعي، يتغيّر بشكل نمطي مع الوقت (ومع ذلك فأنت مضطر إلى معالجته). لكن من غير المستبعد أن يصبح السلوك شاذاً إذا استمرّ من دون معالجة لعدّة أشهر أو أصبح أكثر تطرّفاً.**

# تمتين الروابط

إن الرابطة النفسية والعاطفية التي عقدتيها مع طفلك الرضيع في فترة مبكرة من حياته تزداد قوّة مع مرور الأيام والأسابيع والشهور. وعادة، يحتاج هذا النوع من الروابط إلى وقت طويل لكي يتطوّر ويستمرّ طوال مرحلة الطفولة.



لقد أصبح الطفل الآن أقل اعتماداً عليك لاطعامه وتغيير حفاضه وتنبيهه – وذلك لأنه أصبح أكثر نشاطاً ويقظة وقادراً على السير لوحده – لكن لا يمكنك أن تستريحي وتعتبري أن التواصل بينك وبينه قد أصبح مسلماً به، بل عليك أن تجهدي لإبقاء هذه الروابط قويّة، خاصة خلال السنوات الأولى من حياته.

وفي غياب الصلات العاطفية المتينة المستمرّة، قد يصبح التعامل مع سلوك الطفل صعباً. فقد يصبح صعب المراس ومثيراً للفوضى ومولعاً بالجدل ويسعى للفت الانتباه. إلاّ أن هذا السلوك لا يعني أن الرابطة بينكما ضعيفة، لكنه قد يدل إلى وجود صعوبات فيها.

### ماذا يمكنك أن تفعلي

للحفاظ على الروابط النفسية بينك وبين طفلك، استمري في إظهار أهميّته عندك وتقديره وتقدير كل ما يفعله.

- **إبقي على اطّلاع على كلّ ما يحدث في حياة طفلك.** من المرجح أن يظل جدول مواعيدك ممتلئاً حتّى عندما يصبح طفلك في الحضانة أو الروضة أو المدرسة ويمارس العديد من الأنشطة الأخرى خارج المنزل، كتلقّي دروس في الرقص أو السباحة أو التمثيل، وقضاء بعض الوقت مع أصدقائه في منازلهم أيضاً. ويعني ذلك أنكما لستما دائماً معاً. هذا أمر

من المهم جداً أن تقولي لابنتك كم أنت تحبينها وأن تصغي إليها باهتمام ومحبّة.

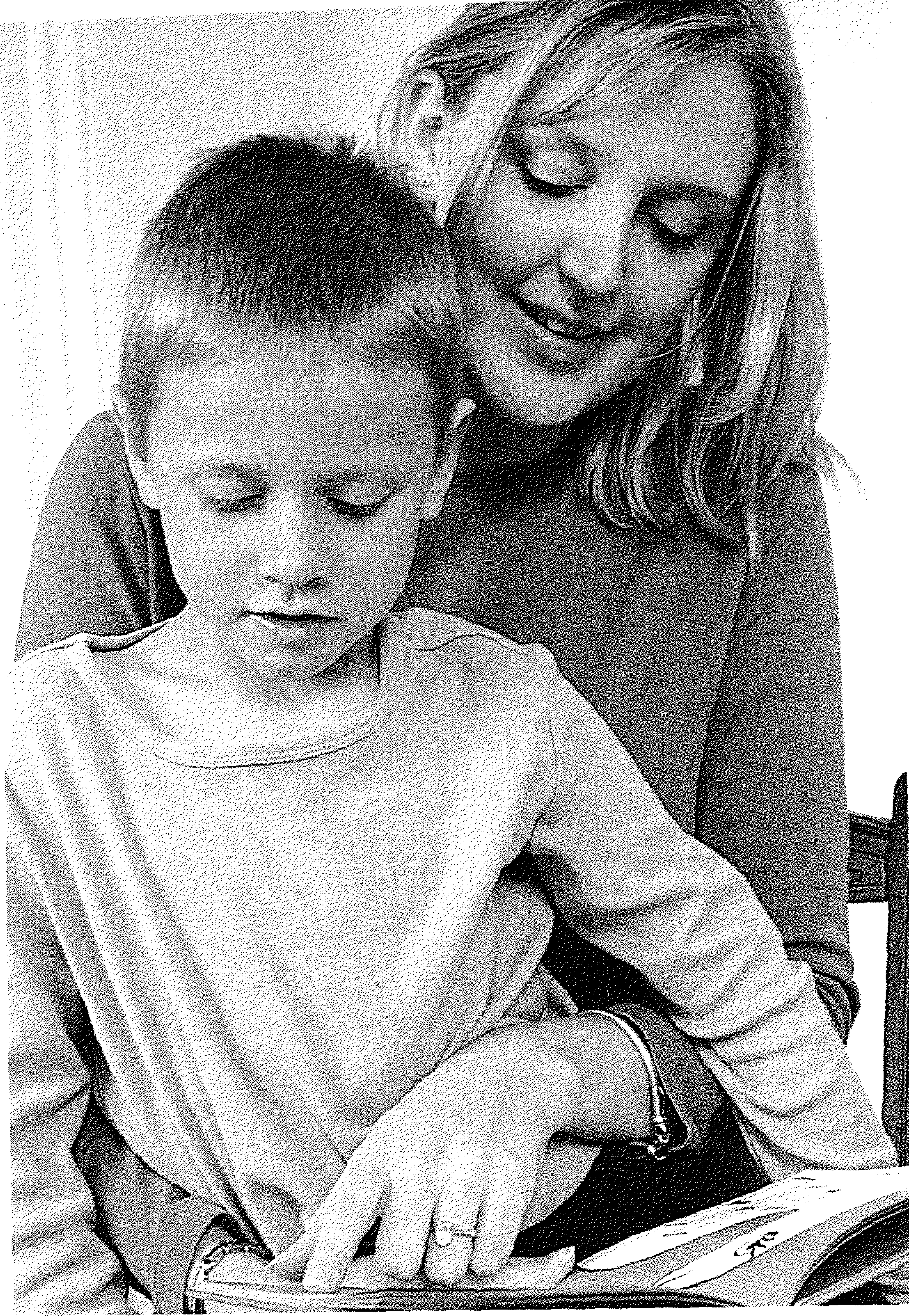
## نصائح عملية هامة

**❶ تحدّثي إلى طفلك**

**في معظم الأحيان، يشعر طفلك بالسعادة والفرح بسبب اهتمامك به – و مع ذلك يجب أن تدركي أن هناك أوقات يفضّل فيها أن يجلس لوحده من دون أن يتكلم مع أحد.**

**❷ عبّري عن عواطفك بالكلام**

**عندما يكبر طفلك فهذا لا يعني أنه لم يعد يحبّ تعليقاتك الحنونة. أخبريه بمدى أهميته عندك وكم أنك تحبّينه.**



شاركي طفلك تجاربه خارج المنزل - دعيه يريك مشروعه أو يخبرك عن المباراة التي اشترك فيها.

جيّد – لأن هذا التغيير يعكس مدى التقدّم في نموّه – طالما أنك تبدين اهتماماً حقيقيّاً بحياته. اطرحي عليه الأسئلة حول نشاطاته وقدّمي له النصائح وشجّعيه على التقدّم وابدي إعجابك بانجازاته وانصتي إلى ما يرويه عن نشاطاته.

- **أصغي إليه عندما يريد أن يعبّر لك عن مشاعره.** اعملي جاهدة على توفير الوقت اللازم له لتتواصلي معه بحيث يصبح قادرا على التحدّث إليك بحرّية عن عواطفه وأفكاره وآماله. ورغم أن الحياة الأسريّة المعاصرة تتسم بالعجلة والضغط لكن عليك أن تبذلي جهداً لإيجاد الوقت اللازم. فالتواصل الجيّد بينكما يوطّد علاقتكما كثيراً. قد يجد الأطفال صعوبة في التخلّي عن مرحلة الطفولة المبكرة وقد يعود طفلك إلى السلوك الطفولي لكي يلفت انتباهك.
- **حافظي على علاقة وثيقة مع طفلك بتشجيعه عندما يكون متضايقاً.** قد يعطي طفلك انطباعاً بأنه واثق من نفسه ومستقلّ لكنّه يبقى حسّاساً وسريع التأثّر طوال مرحلة الطفولة. وهو بحاجة إليك مهما ظنّ أنّه معتمد على ذاته. كوني سنداً له اذا كان متضايقاً أو حزيناً. فالاهتمام والحب والكلمات التي تبعث على الاطمئنان سوف تساعده في التغلّب على هذه العقبة الموقّتة. وسوف يشعر بالأمان عندما يعلم أنك حاضرة دائماً لمساعدته ولن يوفّرك أبداً في المستقبل.
- **شاركي طفلك في حلّ المشاكل.** من الجيد أن تطمئني طفلك وتشجّعيه، لكنّ الرابطة بينكما تزداد رسوخاً اذا ساعدتيه في حلّ مشاكله. فإذا كان طفلك متضايقاً مثلاً لأن ليس لديه أصدقاء، نظّمي نزهة يمكنه أن يدعو إليها طفلاً أو طفلين آخرين. إن تقديم حلّ بسيط وعملي لأحد أسباب قلقه سوف يعزّز ثقته بالرابطة الموجودة بينه وبين أهله.

### ❸ احترمي طفلك

**تعتبر الأزمات الصغيرة التي يواجهها طفلك كل يوم أزمات كبيرة بنظره. ولذلك يرتاح أكثر للعلاقة معك عندما تحترمين مشاعره.**

### ❹ أكثري من إطرائه

**لا تتردّدي في أن تمدحي طفلك لأي تقدّم يحقّقه. فهو يقدر استحسانك، لكن حاولي أيضاً ألاّ تبالغي في الإطراء حتى لا يشك في مصداقيتك.**

### ❺ استمتعي معه بنشاطات مشتركة

**مهما كثرت مشاغلك، ابذلي جهداً خاصاً لتمضية بعض الوقت كل يوم في القيام بنشاط مشترك مع طفلك، كاللعب أو القراءة.**

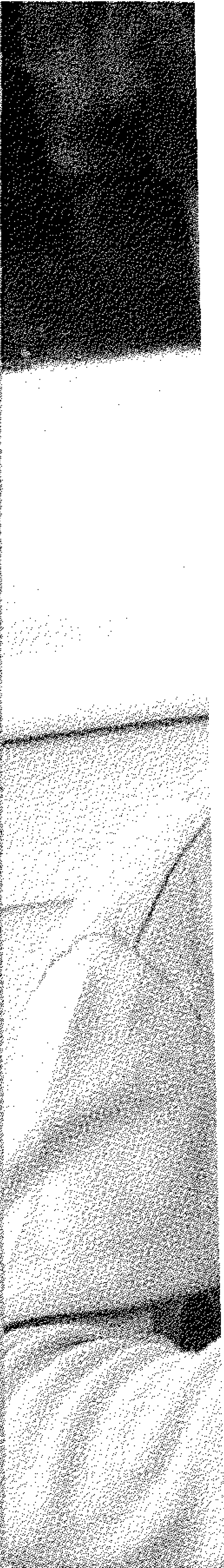
# المكافآت والضوابط



# 2

# المكافآت والضوابط

- أساليب الانضباط
- ليس كل شيء سلبياً
- تحمّل مسؤولية الأعمال
- ضبط النفس
- سوء السلوك المستمرّ
- المكافأة والعقاب
- جداول النجوم
- الوقت المستقطع



# أساليب الانضباط

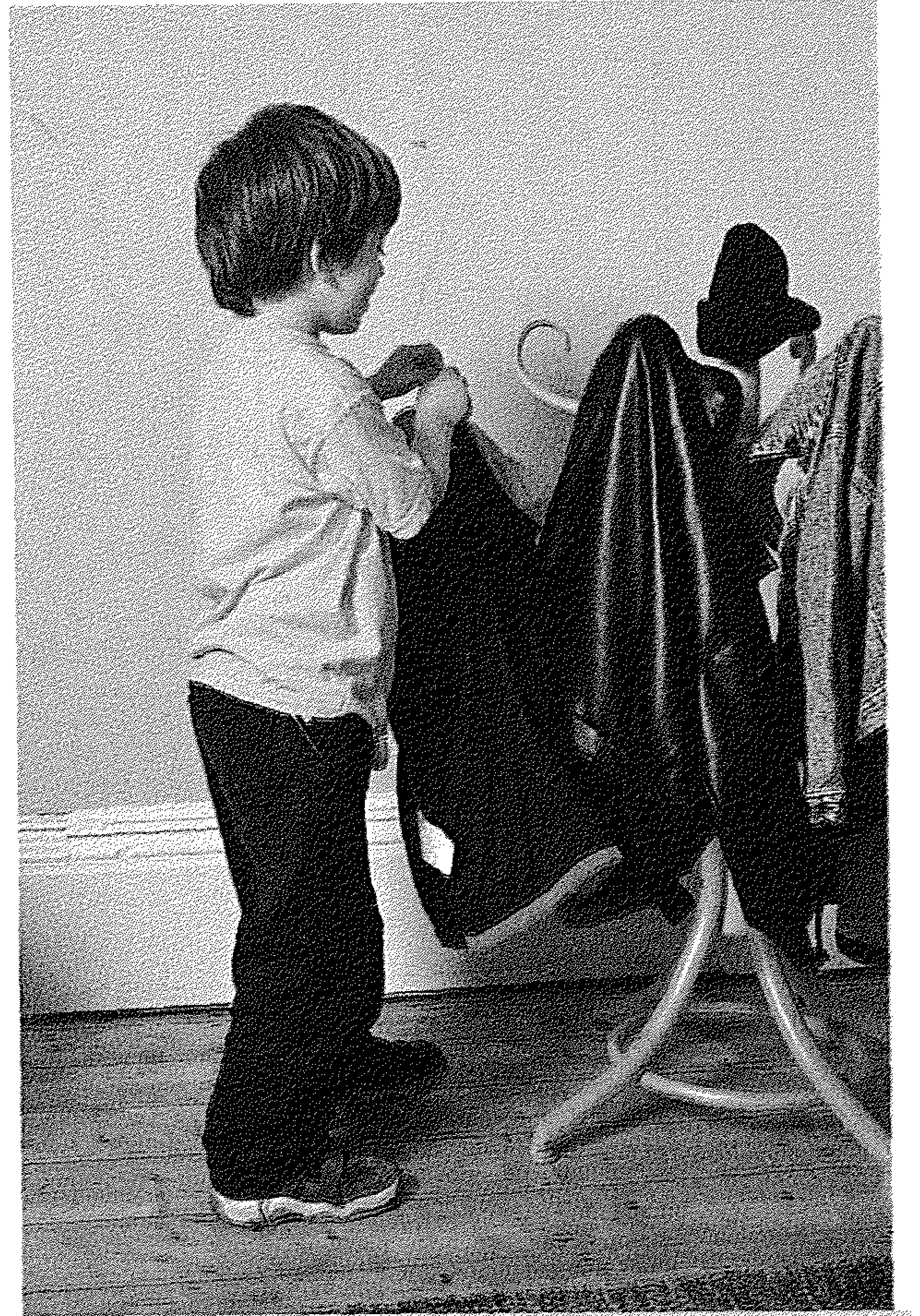
مع ولادة الطفل، تكون قد توصّلت إلى صورة محدّدة حول مسألة الضوابط. فقد تعتقدين مثلاً أن الطفل الرضيع عندما يبكي يجب أن يُترك وحده حتى يهدأ لأنها الطريقة الوحيدة التي تعلّمه وجود الضوابط، أو قد تلجأين إلى حمله عندما يبدأ بالنشيج والتنهّد لأنك تعتقدين أن لديه الكثير من الوقت لكي يتعلّم القواعد لاحقاً.

من هنا نرى أن الأسلوب الذي تعتقدين أنه يؤثر في ضبط سلوك طفلك له علاقة بعدد من العوامل، كالذكريات التي حفظتها عن الطريقة التي تربيّت بها أنت، ونصائح الأهل والأصدقاء والأنسباء، وأيضاً من خلال مراقبة ماذا يفعل الآخرون لتوجيه سلوك أطفالهم. خصّصي بعض الوقت للتفكير في مصادر التأثير هذه. ومن المفيد لك أن تفهمي أصول أفكارك حول فرض الانضباط.

### أساليب الانضباط

تقع معظم أساليب الانضباط في إحدى الفئات التالية، وأغلب الظن سيكون أسلوبك الخاص في ضبط السلوك مزيجاً من أسلوبين على الأقل من الأساليب التالية:

1. **أسلوب يقوده الأهل.** في هذا الأسلوب، يضع الأهل القواعد ولا يكون هناك أي تفاوض بشأنها. وفي هذا الأسلوب تكون القواعد ثابتة وغير قابلة للتغيير ويجب التقيّد بها في جميع الأوقات.
2. **أسلوب يقوده الطفل.** في هذا الأسلوب، يُسمح للطفل بتحديد القواعد بنفسه. فهو يرسم حدود سلوكه الخاص ويتعلم عن طريق التجربة.
3. **أسلوب يقوده الأهل والطفل معاً.** في هذا الأسلوب، يفسّر الأهل القواعد لكن يمكن للطفل أن يفاوض فيها إلى حدّ معيّن عندما يصبح أكبر قليلاً.



إن قطع الأثاث السهلة الاستعمال، مثل علاّقة المعاطف القليلة العلو، سوف تشجّع طفلك على وضع أغراضه في مكانها.

## نصائح عملية هامة

1. **لتكن القواعد بسيطة.** كلما كانت القاعدة أساسية سهُل التقيّد بها. أولاً، لأن طفلك يفهمها بسهولة. وثانياً، لأن درجة الغموض فيها أقلّ - فلا مجال لديه لكي يفسّر القاعدة بطريقته المميّزة الخاصة.
2. **تأكّدي من أنه يفهم القاعدة.** لكي تتحقّقي من أن طفلك قد فهم إحدى القواعد، أطلبي منه أن يشرحها لك. عندئذ يمكنك الاستدلال من نوعية إجابته ما إذا كان قد فهم حقاً معنى القاعدة أم لا.

غالباً ما يتطلّب الأمر بعض المرونة الإضافية عند فرض الانضباط على الأطفال الأكبر سنّاً. لكنّ الثبات على الموقف والعدل يبقيان أمراً أساسياً.



### إضفاء صفة ذاتيّة على القواعد

**يجب أن يكون هدفك الأساسي تشجيع طفلك على تحقيق الانضباط الذاتي، وعلى إضفاء صفة شخصية على القواعد. بكلام آخر، يُفترض به أن يبلغ درجة يعرف فيها القواعد بنفسه ويتقيّد بها من دون أي توجيهات منك. ولا يحدث الانضباط الذاتي إلاّ عندما تفسّرين له القواعد بالكامل - لأنه من دون أن يفهم لماذا يترتب عليه أن يتصرّف بطريقة معيّنة، قد يُحسن السلوك عندما يكون تحت مراقبتك لكنّه سوف يسيء السلوك على الأرجح عندما تتوقفين عن مراقبته. امدحيه عندما ترين أنه يتصرّف بالشكل المناسب من دون أن تذكّريه بذلك.**

تشير نتائج الأبحاث النفسية إلى أن التحكّم بالسلوك يصل إلى فعاليته القصوى عندما يقوده الأهل والطفل معاً، ذلك لأن الطفل يُشجَّع على فهم الغاية من القواعد السلوكية في سن مبكرة ولأنه يتمتّع أيضاً بدرجة معيّنة من التحكّم في هذه القواعد. اختاري الأسلوب الذي يناسبك ويناسب طفلك بشكل أفضل.

### التغيرات مع العمر

تذكّري أن أسلوبك في فرض الانضباط يتغيّر مع نمو طفلك، وذلك لعدّة أسباب. فأنت أولاً تكتسبين الخبرة بالتدريج وتتعلمين الطريقة التي تنجح معه أكثر من غيرها. ثانياً، أن فهمه يتطوّر حكماً كلما تقدّم في السنّ - على سبيل المثال، يمكنك إقناع طفلك بأمر يتعلّق بسلوكه عندما يكون في الثامنة من عمره، لكنّ الطريقة نفسها تكون غير مناسبة كثيراً عندما يكون عمره ثمانية عشر شهراً.

وعادة، تزداد مرونة الآباء والأمهات لناحية فرض الانضباط كلما زاد نضج الطفل، حيث يصبح لديهم ثقة أكبر بقدرته على فهم القواعد والحكم على الأمور بشكل صائب دون أي تدخّل. ولا مشكلة في ذلك على الإطلاق. لكن مهما كان عمر طفلك فهو لا يزال بحاجة إلى طريقة ثابتة تتّبعيها معه في ضبط السلوك، لأن هذا يساعده على النمو بقوّة ويشعره بالاستقرار، وأي تغيير قد يدخله الأب أو الأم على هذه القواعد التي تقود سلوكه مستقبلاً يجب أن يكون ضئيلاً وتدريجياً.

### 3 برّري القواعد لنفسك

**يجب أن يكون هناك سبب وجيه لوضع قاعدة معيّنة. وإذا كنت غير قادرة على تقديم تبرير مقبول لهذه القاعدة فربما كان الوقت قد حان للتفكير في تغييرها.**

### 4 لتكن القواعد واضحة ومحدّدة

**أنت تعلمين كيف يجب أن يتصرّف طفلك لكنه هو قد لا يعلم. أطلعيه على الأمور التي تتوقّعينها منه منذ البداية، ولا تنتظري أن يخرق إحدى القواعد لكي تفسّريها له لاحقاً.**

### 5 كوني مرنة

**هناك عدد قليل جداً من القواعد السلوكية التي لا يمكن تحويرها. ومع ذلك لا ضير من تعديل بعض القواعد أحياناً - كتعديل وقت النوم في المناسبات الخاصة. فسّري له لماذا تغاضيت عن هذه القاعدة في تلك المناسبة بالذات بحيث لا يتوقّع طفلك أن تخرقي القاعدة في كل مرّة.**

# ليس كل شيء سلبياً

بالطبع، ليس من الضروري أن تكون عملية ضبط السلوك سلبية بالكامل، رغم أن قسماً كبيراً منها ينطوي على تعليم الطفل عدداً من القواعد. والواقع، أن ضبط السلوك بطريقة إيجابية يكون أكثر متعة بالنسبة لك ولطفلك على حد سواء. وفي ما يلي بعض الاستراتيجيات لتكوين مقاربة إيجابية لضبط السلوك في البيت.



- **ركّزي على أمثلة السلوك الحسن.** بدلاً من أن تؤنبي طفلك عندما يسيء التصرّف، أغدقي عليه الثناء عندما يحسن السلوك. قولي له مثلاً إنك مسرورة بالطريقة التي ساعد بها صديقه في القيام بواجباته المدرسية، فطفلك يترعرع ويجود في ظلّ استحسانك.
- **عبّري عن القواعد بشكل إيجابي.** إن مشكلة القاعدة التي تبدأ بـ «لا تفعل كذا» هي أنها تُعلِّم الطفل بما يجب عليه ألا يفعله – وهي لا تلفت نظره في الحقيقة الى ما يتوجّب عليه القيام به. كما أن القواعد السلبية من نوع «لا تفعل كذا...» ستخلق جوّاً نكداً نوعاً ما، لذلك من الأفضل دوماً أن تحاولي وضع قواعد لا تتضمّن كلمات «لا» أو «لا تفعل كذا...».
- **اسألي طفلك عن رأيه بالقواعد.** إن إشراك الطفل في فهم القواعد – وحتى في وضعها – يشعره بأنه جزء من العملية. وبدءاً من عمر الثالثة أو الرابعة، يمكنك أن تبحثي معه في ماهية القواعد وأهميتها كما يمكنك أن تطلبي منه أن يقترح بعض القواعد بنفسه.
- **حاولي أن توفّري له المديح كل يوم.** مهما كان يومك شاقاً، حاولي أن تجدي شيئاً ما في سلوكه يمكنك أن تثني عليه. قد تحتاجين أحياناً الى البحث كثيراً للعثور على حادثة تستحقّ الثناء، ومع ذلك لا تترددي بالقيام بها على كل حالّ! فمن المفيد دائماً أن ننهي كل يوم بجو إيجابي.

إن الثناء على منجزات طفلك سوف يزيد من احترامه لذاته واعتداده بنفسه.

## نصائح عملية هامة

**❶ ليكن العقاب صغيراً والمكافأة كبيرة**

**من الأفضل كثيراً أن تكوني متحمسة للمكافآت أكثر من العقوبات، فالأولاد يستجيبون بشكل أفضل للاعتدال مما يستجيبون للتطرّف.**

**❷ اجلسي معه قليلاً في نهاية النهار**

**خصّصي بضع دقائق مع طفلك في نهاية كل يوم لمراجعة سلوكه سوياً. وقومي بذلك عندما تكونان هادئين وليس وراءكما شيء.**

إن إيجاد شيء إيجابي هو طريقة جيدة لإنهاء النهار.



نفسه عندما يصبحون في السابعة من العمر. وبتعبير آخر، ليس للضرب أي تأثير إيجابي طويل الأمد على سلوك الطفل.

إن ضربك لطفلك يحرّرك من الشعور بالإحباط لفترة قليلة لكنه سرعان ما يشعرك بتعاسة وخيبة كبيرتين. والأهل لا يحبون رؤية الخوف في عيني طفلهم. وذلك لا يشكل الضرب بالتأكيد أساساً إيجابياً لفرض الانضباط. وهو علاوة على ذلك يعطي الطفل مثلاً سيئاً بالإيحاء له أن العنف شيء مقبول.

## الضرب لا يفيد

عليك أن تقطع على نفسك عهداً بعدم ضرب طفلك كجزء من ضبط السلوك الإيجابي. فالعنف البدني (مهما كان وصفك له «بريئاً») يؤذي طفلك ويخيفه ويقلل من شعوره بالأمان معك. يستطيع أي شخص بالغ أن يفرض الطاعة على أي طفل باستعمال العقاب الجسدي لكنّ ذلك يعتبر استبداداً لا ضبطاً للسلوك.

وهناك عدد من الأسباب الأخرى التي تنهيك عن ضرب طفلك. أولاً، أن هذه الطريقة غير ناجحة، ولا يوجد أي إثبات علمي يبيّن أن الطفل الذي يتعرّض للضرب يتصرّف بشكل أفضل من الطفل الذي لا يُضرب. بل على العكس تماماً، فقد أظهرت الأبحاث أن الأولاد الذين يتعرّضون للضرب في سنّ الرابعة يستمرّون عادة في تلقي الضرب بالمعدّل

## التكلّم بطريقة إيجابية

**للكلام الذي تستعمله مع طفلك تأثير على سلوكه وعلى الطريقة التي يستجيب بها للانضباط الذي تطلبه منه. حاول أن تصيغ النقد في إطار إيجابي. فبدلاً من أن تقول له مثلاً «أنت ولد شنيع لأنك ضربت أختك على هذا النحو»، يمكنك أن تستخدم النقد الإيجابي كأن تقول «لقد تفاجأت كثيراً من ضربك لأختك فأنت عادة ولد لطيف جداً ومحبّ ولا تفعل مثل هذه الأمور». فعندما تضع سلوكه السيّء في سياق المديح فهو سيصغي حتماً لما تقوله ولا يحاول على الأرجح اتخاذ موقف دفاعي.**

### ❸ لا تشعر بالذنب

**يتصرف جميع الأهل مع أطفالهم بطريقة يندمون عليها في ما بعد – فلا أحد كامل! اعتذر إذا بالغت في رد فعلك: فمن المهم للطفل أن يدرك أن الجميع معرض لارتكاب الأخطاء.**

### ❹ ضع حداً سريعاً للمواجهات

**انس حادثة السلوك السيّء، بمجرد انتهائها. قاوم أي دافع للاستمرار في الإشارة إليها في وقت لاحق من اليوم. حاول أن تكوّن مقاربة إيجابية تدفعك إلى الأمام.**

### ❺ أخبر الآخرين

**عندما تكون مسروراً من تصرّف ولدك، احرص على أن يسمعك عندما تتكلّم مع جدّته (أو قريب آخر) على الهاتف بحيث يمكنك أن تثني عليه كثيراً.**

# تحمّل مسؤولية الأعمال

من الأهداف الأساسية للاستراتيجية التي ينبغي أن تتبعها في ضبط سلوك طفلك هو أن تعلّمه كيف يمكن أن يتحمّل مسؤولية أفعاله. فقد تعودت منه سماع الحجَّة التالية: «لكن لم أقصد أن أفعل ذلك»، وكأن عدم التسبب بالفوضى عن عمد يرفع عنه المسؤولية تماماً. والأسوأ من ذلك هو الإنكار الكامل لسوء تصرّفه عندما تضبطه بالجرم المشهود.

فالطفل الذي يبلغ الثامنة من العمر يمكن أن ينكر مسؤوليته عن أفعاله تماماً مثلما يفعل الطفل الذي يبلغ الثانية من العمر، إلا إذا تعلّم أن يفكر بطريقة مغايرة. ولكي يفهم طفلك مبدأ «امتلاكه» لسلوكه ويقبل به، يجب أن:

- يدرك أن لسلوكه تأثيراً على كل من حوله وأن الطريقة التي يتصرّف بها تولد بعض ردات الفعل.
- يسلّم بأن سلوكه خاضع لسيطرته وأن لديه خيارات حول طريقة تصرّفه وحيال التقيّد بالقواعد.
- يكون مستعداً للتسليم بعواقب سلوكه ويقدّم تعويضاً عنه.

ومن المعروف أن الحياة تصبح أسهل بكثير بالنسبة الى طفلك عندما لا يكون مالكاً لسلوكه. فلا مسؤولية ولا التزام ولا حاجة مسبقة للتفكير. ومن هنا لا عجب في أن يفضّل ترك هذه «الملكيّة» لك.

### ماذا يمكن أن تفعل

تقضي الخطوة الأولى تعليم الطفل كيف يمكن أن يتحمّل مسؤوليّة سلوكه بإقامة رابط واضح بين فعل قام به والمكافأة أو العقاب الناجم عنه. لذلك يجب أن يكون ردّ فعلك فورياً تجاه أي سلوك يقوم به. وبحسب عمر طفلك، فإن مرور فترة طويلة بين هذا السلوك والمكافأة أو العقاب المترتب عليه قد يمنعه من تبيُن العلاقة



بعد أن تتخذ قراراً بالعقاب (في هذه الحالة سحب شريط الفيديو) يجب أن تبقى حازماً.

## نصائح عملية هامة

**1 نمِّ رهافة الشعور عنده**

أطلب من طفلك أن يفكّر بمشاعر الأشخاص الذين تؤثر أفعاله فيهم. توقّع منه أن يجيبك بأكثر من عبارته المعتادة «لا أعلم».

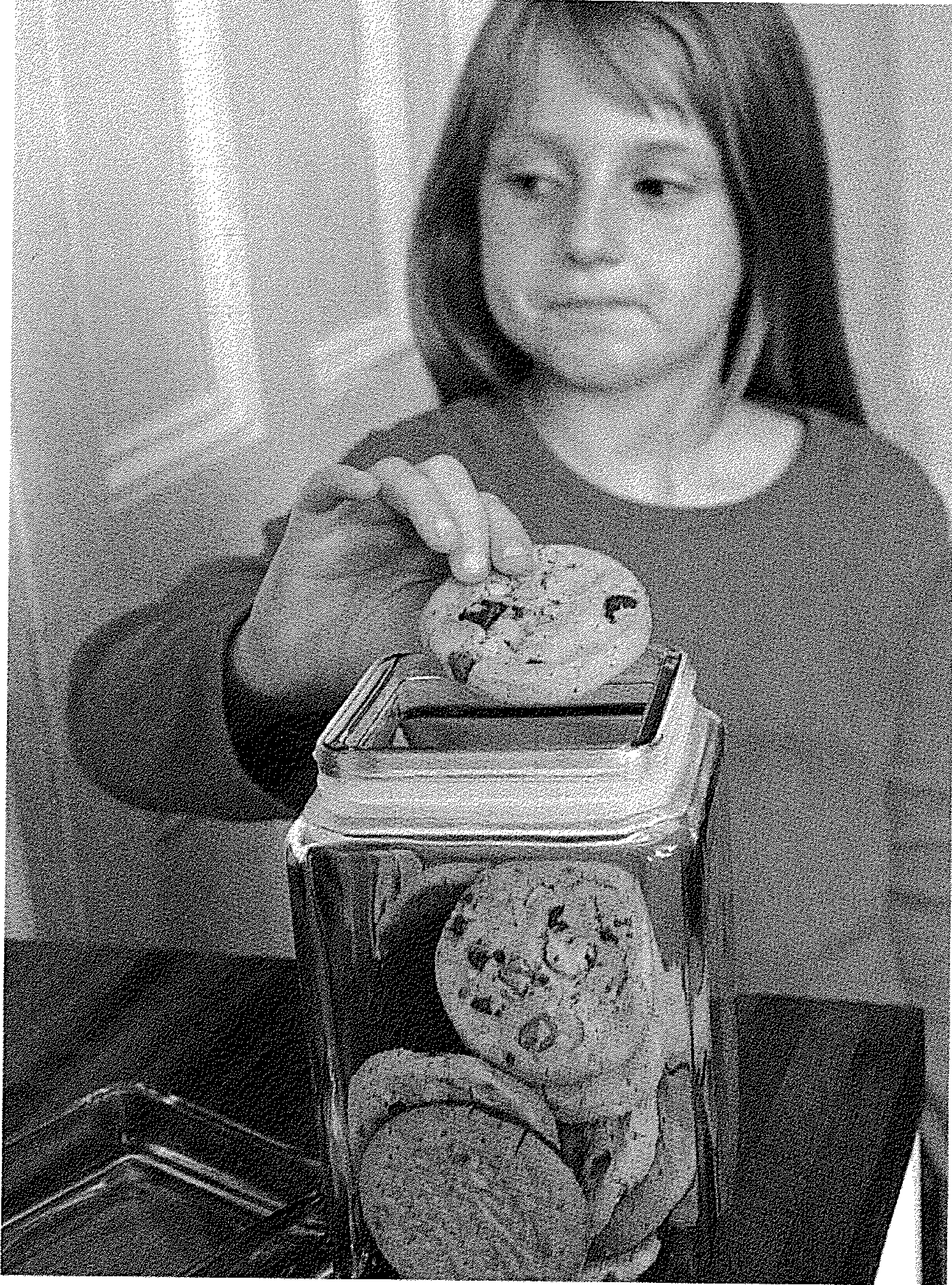
**2 فسِّر له دائماً الغاية من العقاب أو المكافأة**

لا تكافىء أو تعاقب طفلك من دون إعطاء تفسير واضح. فأنت لا تعرف ما إذا كان طفلك قد أدرك العلاقة بين سلوكه ورد فعلك.

يجب أن تفهم الطفلة التي ترتكب خطأً متعمّداً أنها مسؤولة عن سلوكها وعواقبه.

بين الاثنين وتنمية حسّ المسؤولية عن أفعاله. ان المهلة بين سلوك معين للطفل وردّ فعلك تجاهه يجب ألاّ تتعدّى بضع ثوان تقريباً عندما يكون في الثانية من العمر وبضع دقائق عندما يكون في الرابعة وبضع ساعات عندما يكون في السابعة أو الثامنة.

قدّم له دائماً تفسيراً للمكافأة التي تنوي أن تمنحها له أو للعقاب الذي تفرضه



**نبّه طفلك**

**تترافق المسؤولية مع حرية الاختيار، لذا حاول أن تنبّه طفلك إلى مضامين سلوكه فيتمكن عندئذ من أن يتخذ قراره (إلى حدّ ما) تبعاً لرغبته في التقيّد بالقواعد التي وضعتها أم لا. قل لابنك مثلاً «إذا اصطدمت بالطاولة مرّة أخرى، سوف أخرجك من الغرفة». وعندما يصطدم بالطاولة مرّة أخرى، قل له «سأخرجك من الغرفة لأنك ارتطمت بالطاولة، تماماً كما قلت لك إني سأفعل». إن توجيه مثل هذا النوع من التحذير يجبر طفلك على تحمّل مسؤولية سلوكه.**

عليه. فليس بإمكانه أن يتحمّل مسؤولية سلوكه الا اذا فهم المبرّر من رد فعلك. لا تقم بأي افتراضات حول هذا الأمر – بل أوضح الأمر بتعابير لا لبس فيها. قل له مثلاً «إن ما يجعلني أمنعك من مشاهدة فيلم الفيديو المفضّل لديك هو تصرّفك غير اللائق مع شقيقك الصغير». قد يبدو هذا واضحاً بالنسبة اليك لكنّه قد لا يكون بمثل هذا الوضوح له، وكلّما بيّنت العلاقة بين السلوك والعواقب كان ذلك أفضل.

**3 ليكن العقاب بمستوى سوء السلوك**

**لن يكون طفلك قادراً أبداً على تحمّل المسؤولية إذا كان رد فعلك شديداً أكثر من اللازم. وبدلاً من ذلك، سوف يعمل كل جهده لإخفاء السلوك السيء.**

**4 حافظ على القواعد**

**من المنافع الأخرى لاعتماد مقاربة ثابتة لضبط السلوك أن طفلك يتعلّم بشكل صحيح توقّع رد فعلك لأي عمل غير مقبول قد يرتكبه.**

**5 التعويض**

**حاول، إذا أمكن، أن تجد طريقة تسمح لطفلك بأن يعوّض عن سلوكه السيّء. مثلاً يمكنه أن يعتذر شفهياً من الطفل الذي كسر له لعبته.**

# ضبط النفس

إن تحكّم الطفل بمشاعره وأفكاره وسلوكه هو من أهمّ التحدّيات التي تواجهه. وبدءاً من عمر السنتين أو الثلاث سنوات، يتوقّع الناس من الطفل أن يتصرّف بقدر أقل من الاندفاع والتهوّر وأن يفكّر بغيره. فبدون ضبط النفس، تتوتر علاقاته مع الآخرين ويفقد محبَّتهم.

تذكّري أنه على المدى الطويل، يجب أن يكون طفلك، لا أنت، مسؤولاً عن سلوكه. ويعني ذلك أن تأنيبه بشدّة كلما أساء السلوك يجب ألاّ يكون رد فعلك الأول، لأن ذلك يعني ضمناً أنك تتولّين أمر سلوكه. يجب عليه أن يتولّى هو أمر نفسه ويطوّر مجموعة من التقنيات المفيدة التي يمكنه أن يستعملها (هو لا أنت) لتحسين قدرته على ضبط النفس.

### التعامل مع الهفوات

مهما حاولت أن تعلّمي طفلك ضبط النفس، فسوف تمرّ أوقات ينسى فيها كل ما علّمته إياه – وهذا شعور طبيعي عند الإنسان. لا تكترثي كثيراً لهذه الزلاّت العرضية في ضبط النفس وافعلي ما بوسعك كي لا يكون رد فعلك مبالغاً. فمن المرجح أنه يشعر مثلك تماماً بالخيبة إذا وجد نفسه في ورطة من جديد بسبب سوء سلوكه. عالجي هذه الأمور بسرعة حال ظهورها ولا تعودي إلى ذكرها. فكلما تقدم طفلك في العمر، قلت وتيرة حدوث هذه الهفوات في ضبط النفس.



ينزعج الطفل الصغير بسرعة- لذا عليك أن تكوني متفهمة له وأن تساعديه أيضاً في تحقيق ضبط النفس.

## نصائح عملية هامة

**❶ كوني متعاطفة معه**

قد تؤدّي حادثة بسيطة إلى فقد الطفل زمام السيطرة على نفسه. فالحصول على علامة سيئة في امتحان المدرسة أو الشعور بالحزن لأنه لم يدع إلى حفلة أحد أصدقائه يمكن أن يسبّب الاضطراب له.

**❷ استعيني بتكتيك التأجيل**

يمكنك أن تساعدي طفلك في تحقيق ضبط النفس بأن تقترحي عليه أن يعدّ للعشرة قبل أن يقوم بأي رد فعل. وهذا التكتيك يوفّر له الوقت الكافي كي يفكّر قبل أن يتصرّف تصرّفاً غير مسؤول.



يحتاج الأولاد الكبار أيضاً إلى المساعدة لكي يسيطروا على سلوكهم. كوني متنبهة لأي توتر كامن (ضغط نفسي) قد يكون سبب المشكلة.

- **نمّي فيه حسّ الإدراك.** اجعلي طفلك مدركاً لمشاعر الآخرين. ذكّريه أن لسلوكه تأثيراً على الآخرين. فسوف يكون أكثر اندفاعاً لضبط النفس إذا فهم تماماً أن لعدم قدرته على ضبط نفسه تأثيرات سلبية على الأشخاص الذين يكترث لأمرهم.
- **شجّعيه على التفكير.** ساعديه على أن يفكر قبل أن يُقدم على أي عمل. من الصعب جداً تحقيق هذا الأمر بالنسبة إلى الطفل المُثار المنفعل – فالنزعة الطبيعية عنده هي الاستجابة إلى دوافعه حال ظهورها. اقترحي عليه أن ينتظر لمدّة ثانية أو ثانيتين قبل أن يقوم بأي رد فعل.
- **راقبي تقدّمه.** راقبي طفلك كي تحددي الوقت الذي يتصرّف فيه بنضج بدلاً من أن يستسلم إلى نزواته الأولى. امدحيه مثلاً عندما ترين أنه يكظم غيظه بنجاح إذا ضايقه أحد إخوته.

## احترام قواعد المنزل

من المنطقي جداً أن تتوقّعي من طفلك أن يحترم قواعد المنزل (بافتراض أنها معقولة وعادلة ومنطقية). لكن عندما يتحدّى طفلك أحد معايير السلوك في البيت، التزمي بمبادئك ولا تتراجعي عنها لمجرّد عدم إثارة المشاكل. فقد يكون من الأسهل أن تدعيه يفعل ما يشاء – لأنه سوف يهدأ بهذه الطريقة – لكنّ هذه الاستراتيجية سوف تعطي على المدى الطويل عكس النتائج التي تتوخّيها.

حددي قواعد المنزل بشكل واضح قدر الإمكان، واظهري استياءك عندما يخرقها طفلك. اشرحي له أسباب كل قاعدة مع تحديد التأثيرات السلبية عند خرقها. بيّني بوضوح أن هذه القواعد مفيدة له أيضاً – فقاعدة «الضرب ممنوع» مثلاً تعني أنه ليس مضطراً لأن يقلق من التعرض للصفع أو الرفس من إخوته. والطفل يصبح أكثر احتراماً لقواعد المنزل عندما يدرك أنها مفيدة له أيضاً.

### ❸ كوني قدوة صالحة له

**لا يمكنك من الناحية المنطقية أن تنتظري من طفلك الذي هو في طور النمو أن يضبط سلوكه عندما يراك تفقدين أعصابك كلما جرت الأمور بعكس ما تريدين.**

### ❹ إبرزي النواحي الإيجابية

**اشرحي لطفلك التأثير الإيجابي للسيطرة على نفسه. ذكّريه مثلاً أن أصدقاءه يستمتعون برفقته عندما يتصرّف على نحو يمكن توقّعه.**

### ❺ ساعديه في إيجاد الحلول

**عندما يتصرّف ولدك بشكل غير لائق ويجد نفسه في ورطة نتيجة ذلك، أطلبي منه أن يجد طريقة كانت تجنبه هذا الموقف. وقد يتمكّن أيضاً من إيجاد حلول خاصة به.**

# سوء السلوك المستمر

قد تحتارين عندما يتصرَّف طفلك على نحو سيّىء بشكل متكرر – فاللمس المتواصل للأشياء من قبل طفل بعمر السنتين، أو التذمُّر المتواصل الذي يصدر عن طفل بعمر السبع سنوات عندما تطلبين منه أن يرتّب أغراضه، يمكنهما أن يسبّبا لك الإحباط والكدر.

إن فشل العقاب البسيط الذي تفرضينه على ولدك قد يدفعك إلى زيادة حجمه ومدّته. فإذا عاقبتِ طفلك في المرّة الأولى نتيجة لسلوكه السيِّىء بحرمانه مثلاً من قطعة الحلوى في عصر ذلك اليوم فسوف تشعرين في المرّة العاشرة التي يسيء فيها السلوك أنك ترغبين في معاقبته بحرمانه من الحلويات إلى الأبد!

من المهم جداً أن يكون العقاب، لا درجة الغضب، متناسباً مع «الجريمة». وكما هو الأمر مع الأشخاص البالغين الذين إذا ما ارتكبوا مخالفة سير بسيطة (كإيقاف



## نصائح عملية هامة

**❶ ضعي قائمة مسبقة بأنواع العقاب**

**لكي تسهِّلي على نفسك الأمر، دوِّني قائمة بأنواع العقاب على الأفعال الشائعة التي تنمّ عن سوء السلوك: مثلاً، إذا ضرب ولدك أخيه الصغير فمعنى ذلك أنك سوف تطلبين منه الإخلاد إلى النوم قبل الموعد المعتاد بعشر دقائق.**

**❷ استمعي إلى التبريرات**

**أعطي طفلك فرصة للتكلّم معك، فقد يكون لديه تفسير مقنع لأفعاله، حتى وإن كنت مستاءةً من سلوكه.**

السيارة في مكان ممنوع أدى لسوء الحظ إلى تعطيل حركة السير) تكون الغرامة غير كبيرة، كذلك يجب ألاّ يُعاقب الطفل بشكل صارم اذا كانت مخالفته بسيطة (حتى وإن أغضبك تصرفه). وإذا كان هناك عدم انسجام بين سوء سلوك طفلك ودرجة رد فعلك، فهو سيجد صعوبة في فهم نظام ضبط السلوك الذي تعتمدينه.

**المهمّ النيّة لا النتيجة**

**أنت تعلمين أن النية وراء أي فعل هي أهم من نتيجته – فعلى سبيل المثال، إذا أوقع طفلك، عن غير قصد، وعاء الحليب وحبوب الفطور على الأرض، فإن ذلك يعتبر «جريمة» أخف من رميه ملعقة الطعام عمداً على الأرض. غير أن الطبيعة البشرية قد تدفعك إلى معاقبة طفلك على النتيجة لا على النيّة. لذلك من المفيد أن تتمهّلي قبل أن تعاقبي. فكّري في دوافع طفلك وطريقة فهمه لسلوكه وخذي ذلك بعين الاعتبار قبل أن تظهري ردّة فعلك.**

قد يشجّع الأولاد بعضهم البعض على اتباع سلوك سيّىء. لذلك يجب أن تتأكدي من أن أصدقاء طفلك على علم بالقواعد التي تعتمدينها.

يكثر الشجار بين الأطفال، ولذلك فإن فرض الاعتذار على أحدهما قد يزيل الاحتقان إلى حد ما.

وازني بين السلوك السيّىء والعقاب بشكل موضوعي كلما كان ذلك ممكناً. فعلى سبيل المثال، اذا كسر طفلك لعبة صديقه أثناء نوبة غضب، فعليه أن يعطيه بدلاً منها احدى ألعابه الخاصة؛ واذا أخذ حلوى أخته من دون اذنها، فعليه أن يعوّض عن تصرفه بأعطائها بعضاً من الحلوى الخاصةبه. قد يكون من غير الممكن تنفيذ هذا الربط الموضوعي في كل مرّة، لكنّه فعّال جداً.

## الثبات في التربية

عليك أن تكوني مرنة عندما يتعلّق الأمر بسلوك طفلك. ويتوقف ذلك الى حد بعيد على ظروف كل حادثة وخلفيّتها. اضافة إلى ذلك، يترتّب عليك أن تتخلي أحياناً عن تطبيق القواعد اذا جاء سلوك الطفل السلبي مثلا رداً على استفزاز طفل آخر. ومع ذلك يجب عليك، بشكل عام، أن تسعي إلى الثبات في انتهاج العقاب.

وكثيراً ما تثبط همّة الأهل عندما يعاقبون أطفالهم بسبب سوء سلوكهم ثم يكرّر الأولاد الفعلة نفسها بعد دقائق. ويؤدّي ذلك الى شكّ الأهل بأنفسهم والاعتقاد بأن النظام الذي يتبعونه في ضبط سلوك أولادهم هو نظام غير ناجح – ويعللون ذلك بأن طفلهم لم يكن ليتصرّف بهذا السلوك السيّىء فيما لو كانوا أهلاً فاعلين. ونتيجة ذلك، فانهم يعمدون في اليوم التالي إلى تجربة نظام آخر إذا استمر طفلهم في التصرّف على



نحو غير ملائم، واذا لم يكن لهذه الطريقة الجديدة التأثير المطلوب فإنهم يحاولون شيئاً آخر من جديد.

هذا الانتقال من استراتيجية إلى أخرى يقضي على أي نمط من الثبات في التربية ويقلّل بالتالي من الفائدة المتوخاة. افسحي المجال لنظام ضبط السلوك الذي تعتمدينه ولطريقة المعاقبة والمكافأة لكي يعودا عليك بالنتائج المرجوّة. وعموماً، ينبغي عليك أن تثابري على استخدام أسلوب توجيه السلوك مدّة أسبوعين أو ثلاثة قبل أن تتخلّي عنه. فالثبات ضروري لكي يتوصّل طفلك إلى ضبط النفس ولا يمكنه تحقيق ذلك عندما تغيّرين طريقتك كلّ يوم.

**3 نوّعي أشكال القصاص**

**كوني مستعدة لتغيير أنواع العقاب في قائمتك وتكييفها. فالقصاص الذي يمكن أن يؤثر اليوم في طفلك قد لا يكون له التأثير نفسه في اليوم التالي.**

**4 تعلّمي من الآخرين**

**يستعمل الأهل عادة نظامهم الخاص في العقاب. ولكن يمكنك أن تتعرّفي إلى طرق أخرى في هذا المجال عن طريق التحدّث إلى أصدقائك عن مقارباتهم الخاصة.**

**5 تحقّقي من فهم طفلك**

**عندما تنتهي فترة العقاب تحدّثي مع طفلك لكي تتأكدي من أن هذه الحادثة قد انتهت بالنسبة إليه. أعيدي خلق جو إيجابي بينكما.**

# استراتيجية: المكافأة والعقاب

يميل معظم الأهل إلى ضبط سلوك أطفالهم بواسطة التهديد بالعقاب لا الإغراء بالمكافآت، حيث تكون ردة فعلهم تجاه السلوك السيِّىء أسرع من ردة فعلهم تجاه السلوك الحسن. وهذا أمر غير مستحسن ويتطلّب بذل الجهد واللجوء أكثر إلى المكافآت.

## الحجج المؤيدة والحجج المعارضة

هناك عدة أسباب تجعل المكافأة استراتيجية فعالة جداً لتوجيه سلوك طفلك. وتكون المكافآت عادة أفضل لأنها:

- تركز على السلوك الجيد للطفل.
- تسعد من يمنحها ومن يتلقّاها.
- تقوّي العلاقة بينك وبين طفلك.
- تعزّز احترام الذات عند طفلك.

وبالمقابل، فإن العقاب:

- يركز على السلوك السيِّىء لطفلك.
- ليس أمراً مستحباً لمن يفرضه ولمن يتلقّاه.
- يُضعف العلاقة بينك وبين طفلك.
- يقلّل من احترام الطفل لنفسه.

## المكافآت المحسوسة

أنت تريدين من طفلك أن يكون سلوكه حسناً تجاه الآخرين من منطلق الاحترام والمراعاة– وليس فقط من أجل الحصول على مكافأة. فإذا تصرّف على نحو حسن لمجرد أن يحصل على المكافأة التي وعدتيه بها، فلن يكون هناك أي سبب يجعله يستمر في هذا السلوك بعد أن يحصل على مكافأته. لذلك وجد علماء النفس أن برامج تغيير السلوك التي تعتمد فقط على نظام المكافآت الحسية نادراً ما تحقق تأثيراً دائماً – لأن السلوك السيِّىء الأصلي يعود مجدداً بعد توقف المكافآت بوقت قصير.

وبدلاً من اعتماد هذه الطريقة، شجّعي ولدك على أن يتصرّف بشكل حسن لقاء المتعة التي يحصل عليها نتيجة مراعاته لمشاعر أصدقائه. فالطفل يتصرّف بمسؤولية أكبر عندما يقدّر نفسه والآخرين وعلاقاته معهم. ويمكنك تحقيق ذلك بفعالية أكبر عبر المناقشة والتفسير بدلاً من الوعود بتقديم الهدايا أو المال أو الأطعمة المحبّبة.

## مبدأ «التجاهل»

قد يتعزّز سلوك طفلك السيِّىء عن غير قصد من خلال رد فعلك حياله. لنفترض مثلاً أنه كلما لمس شيئاً في السوبرماركت أثناء التسوّق توقفت وحملتيه وأنّبتيه لبضع ثوان ثمّ أصريت على الإمساك بيده حتى يبقى بقربك.

والأمر الذي ربما لا تدركينه هو أن ردّ فعلك تجاه تصرّفه قد يعزّز في الواقع سلوكه السيِّىء لأنه يعني أنك لم تعودي تتجاهلينه حيث يستنتج أن لمس الأشياء في السوبرماركت يلفت انتباهك اليه. إن تجاهل هذا السلوك السيِّىء يؤدي إلى تلاشي هذا السلوك واختفائه، لأن عدم إظهار ردّ فعلك لتصرّفه يجعل هذا التصرّف أقل جاذبية من وجهة نظره. ومع أن هذا التكتيك لا ينجح دائماً لكن يستحق منك أن تأخذيه بعين الاعتبار.

## حان الوقت لتقولي «لا»

مهما حاولت أن تتجنّبي وضع قواعد ثابتة واللجوء إلى العقاب وتشجيع مقاربة إيجابية لضبط السلوك، فهناك أوقات تضطرين فيها إلى فرض الانضباط على الفور. وترتبط هذه الأوقات عادة بالسلامة البدنية، فعلى سبيل المثال:

- طفلك الذي بعمر السنتين يوشك أن يشرب سائلاً من إحدى الزجاجات الموجودة تحت مغسلة المطبخ.
- طفلتك التي تبلغ الرابعة من العمر توشك أن تتجه بدرّاجتها الثلاثية العجلات إلى الطريق العام.
- طفلتك التي تبلغ السادسة من العمر توشك أن تلكم أخاها أو أختها.
- طفلك الذي يبلغ الثامنة من العمر يوشك أن يدخل لعبة صغيرة في مقبس الكهرباء.



يجب توخي الحذر في اللجوء إلى المكافآت بمناسبة وبدون مناسبة. فالهدف في النهاية تعليم الطفل السلو الحسن وليس ملء خزانته بالهدايا.

## أسئلة وأجوبة

**تأبى ابنتنا البالغة من العمر ثلاث سنوات أن تتناول الخضار. فهل من المناسب أن نعدها بمكافأة حتى تفعل ذلك؟**

**لا**. إن إدخال فكرة المكافأة في هذه المسألة قد يجعل السلوك يبدو وكأنه غير جاذب. فقد تظن الفتاة الصغيرة «أن هذه الخضار كريهة جداً وإلاّ لما حاولت أمي أن تقنعني بأكلها بهذه الاصرار». والطريقة المفضلة هي أن تطحن قليلاً من الخضار وتمزجه في طعامها الأساسي ثم تقول لها بعد أن تنتهي من تناول كل ما في الطبق كم أنا مسرور لأنك أكلت الخضار.

**إذا كانت الصفعة الحادة تضع حداً لسوء سلوك طفلي، فما العيب في ذلك؟**

يولِّد القصاص الجسدي عند الطفل الخوف وكره الذات ولن يثنيه عن التصرّف بشكل سيِّىء عندما لا يكون تحت مراقبتك المباشرة. وسوف تجد أيضاً أن الطفل المستمرَ يجعله أكثر عدائية. فهو يشجِّع على الطاعة العمياء (بسبب الخوف والألم) فقط لا على الفهم الحقيقي للنظام الذي تعتمده في ضبط السلوك.

## نصائح عملية هامة

**1 حدِّدي بعناية الوقت المناسب للمكافأة**
لا تحاولي أبداً أن توقفي طفلك أثناء تصرّفه السيِّىء بأن تعديه بمكافأة إذا توقّف عن فعل هذا الأمر المشين. فقد يتوقّع مكافأة كلما أساء السلوك!

**2 استعملي المكافآت بحكمة**
احرصي على أن تمنحي طفلك مكافأة في بعض الأوقات لأنه تصرّف بشكل حسن وحتّى إذا لم يكن يتوقّع منك ذلك.

**3 أبقي المكافآت ضمن المعقول**
حاولي أن تتجنّبي تقديم المكافآت التي تكون قيمتها كبيرة أكثر من اللازم وإلاّ أصبحت بالنسبة إلى الطفل أهم من السلوك المرتبط بها.

**4 حثّي طفلك على اتباع سلوك جيد بلا مقابل**
من المفترض أن يكون هناك أوقات تطلبين فيها من طفلك أن يقوم بشيء من أجلك من دون أي وعد بمكافأة.

**5 للسعي أيضاً مكافأة**
امنحي طفلك مكافأة من حين إلى آخر فقط لأنه حاول جاهداً أن يتصرّف بالشكل المناسب – سواء حقّق هدفه أم لا.

# استراتيجية: جداول النجوم

جدول النجوم star chart هو عبارة عن طريقة بسيطة توفّر حوافز بصرية منتظمة لحسن السلوك. وتحتوي معظم جداول النجوم على شبكة تشمل عموداً لكل يوم من أيام الأسبوع. وينقسم العمود إلى ثلاثة أجزاء (الصباح وبعد الظهر والمساء) أو إلى ساعات (من الثامنة إلى التاسعة، ومن التاسعة إلى العاشرة، ...).

### كيف تستعملين جدول النجوم

كلما تصرّف طفلك بشكل مناسب خلال فترة زمنية محددة، تعطيه نجمة صغيرة يلصقها في الخانة المقابلة لتلك الفترة على الشبكة. إن سروره عند الفوز بنجمة يعزّز سلوكه الحسن ويشجّعه على الاستمرار بسلوكه الجيد لكي يحصل على مزيد من النجوم. وعادة، تكون جداول النجوم مفيدة في عمر السنتين أو الثلاث سنوات.

### العقود السلوكية

بالنسبة إلى الأولاد الأكبر سناً، ربما من عمر الخامسة أو السادسة، يمكن استعمال العقد السلوكي behavior contract. والعقد السلوكي هو عقد مكتوب، بالمعنى الحرفي للعبارة، بينك وبين طفلك توقعانه معاً. يحتوي العقد على:

- التعهد الذي يعطيه طفلك: مثلاً يرتّب غرفته كل ليلة قبل أن ينام.
- أسماء الأشخاص الذين يوقّعون على الاتفاق – عادة أنت وطفلك – وتواقيعهم.
- أي مكافأة أو حافز يحصل عليه طفلك نتيجة تحقيقه العمل المنصوص عليه في العقد.
- أي عقاب أو إلغاء لامتياز يُفرض عليه إذا لم يلتزم بواجبه من الاتفاق.
- طريقة مراقبة العقد: فقد تقرّرين مثلاً أن تتأكّدي من تقدّم طفلك كل يوم.
- الوقت والتاريخ اللذين يبدأ فيهما العقد بالضبط والوقت والتاريخ اللذين ينتهي فيهما (ربما ليس أكثر من أسبوع في كل مرّة).

اذا استعملت هذا النوع من العقد الخطي مع ولدك فمن المهم أن تأخذاه كلاكما على محمل الجدّ. أعطي ولدك نسخة عنه (يمكنه أن يعلّقها في غرفته) واحتفظي بنسخة أخرى. تحدّثي معه كل يوم عن السلوك المنصوص عليه في الاتفاق وشجعيه بشكل ايجابي كلما استطعت. عند انتهاء مدّة العقد ابحثي مع ولدك ما اذا كنتما سوف تبدآن بعقد جديد أم لا. وقد تتفقان على أنه أصبح قادراً على السيطرة على سلوكه من دون أي عقد خطّي آخر.

## أسئلة وأجوبة

**ما هي المفكّرة السلوكية؟**

على غرار جدول النجوم، تشكّل المفكّرة السلوكية وسيلة مهمة لتسجيل سلوك ولدك. عند نهاية كل فترة زمنية معيّنة خلال النهار، تدوّن في المفكرة وصفاً لسلوك ولدك في تلك الفترة، ثم تناقش معه الأمر بأسرع وقت ممكن (بحيث يتمكّن من أن يتذكر ما حدث ولماذا) سواء كان التقرير ايجابياً أو سلبياً. وعادة يحتفظ الطفل بيومياته لينظر فيها كلما أراد ذلك.

**هل تحمّلك جداول النجوم والعقود والمفكرات السلوكية مسؤولية سلوك طفلك، لا هو؟**

لا يحدث هذا الاّ اذا كان استعمالك لهذه الاستراتيجيات قد تمّ بشكل غير صحيح. وفي جميع الحالات يجب أن يكون طفلك هو الذي يحمل مسؤولية تذكيرك بلصق نجمة أو اكمال الجزء المناسب من المفكّرة. وتقوم أنت طبعاً بذلك اذا نسي هو، لكن يجب أن تشجّعه على أن يذكّرك بنفسه.



يمكن أن توفّر جداول النجوم للطفل حسّاً حقيقياً بالإنجاز إذا تمّ التخطيط لها بشكل جيد والتزم الجميع بها.

## نصائح عملية هامة

❶ **حدّدي معنى «السلوك الحسن» بوضوح تام**
يحتاج طفلك إلى أن يعرف ما الذي تتوقعينه منه تماماً لكي يحرز النجوم.

❷ **أبقي الجدول في مكان تسهل رؤيته**
احرصي على أن يرى طفلك الجدول طوال اليوم. وبدلاً من الاحتفاظ به في أحد الجوارير، يمكنك أن تلصقيه على جدار المطبخ أو جدار غرفة النوم.

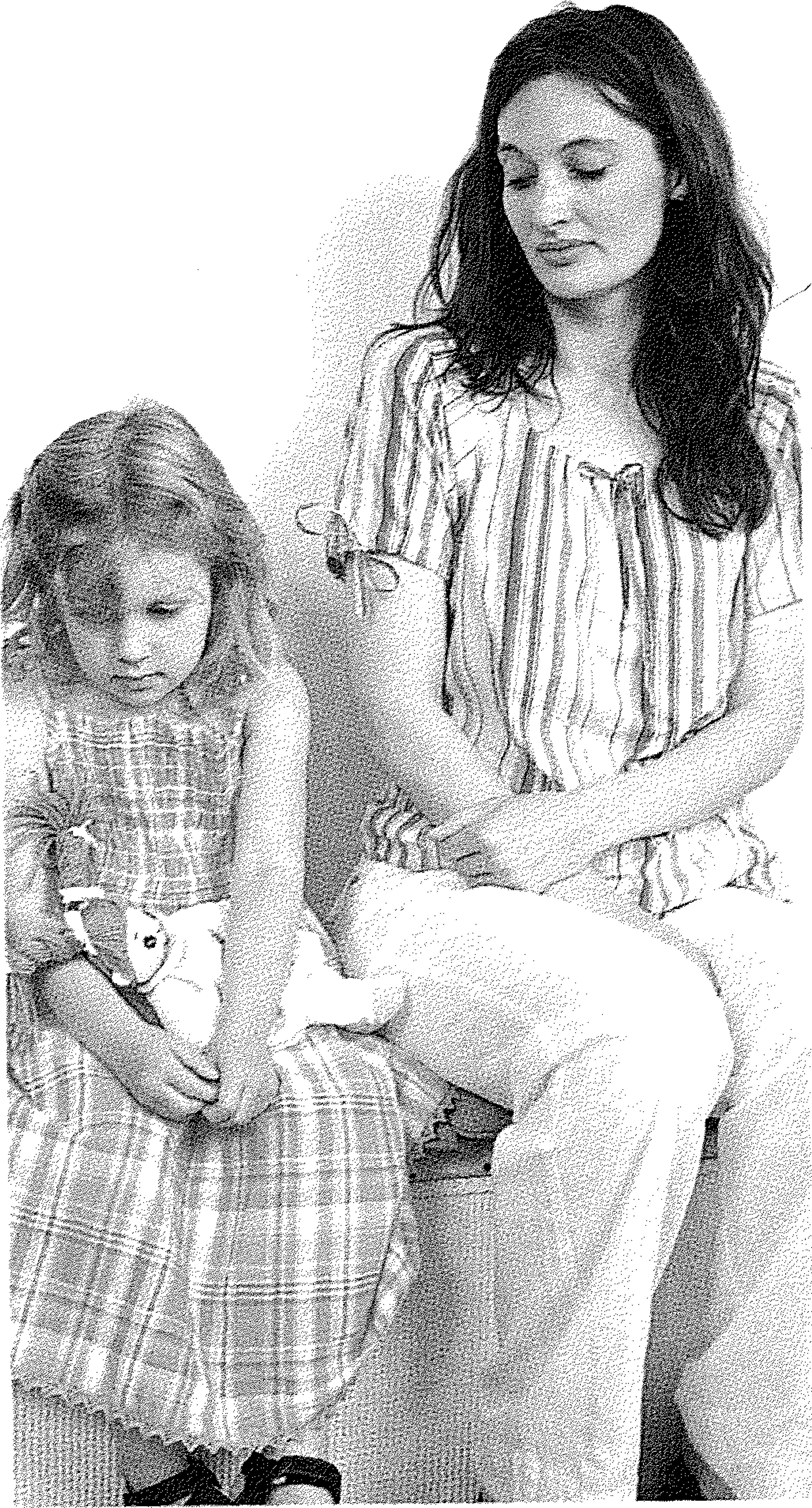
❸ **أظهري اهتماماً زائداً بالأمر**
نظراً إلى أن الهدف الأول والأخير من الجدول هو تعزيز السلوك الحسن عند طفلك، عليك أن تبتدعي بعض الطقوس التي تتصف بالأبّهة والجدية في كل مرّة يربح فيها ولدك نجمة. وسوف يزيد هذا من وقع العملية.

❹ **استخدمي دوماً لغة إيجابية**
فمثلاً لا تلفظي عبارة «سلوك سيّىء» إن لم يستحقّ نجمة لفترة معيّنة من النهار، بل قولي له «هذا مؤسف، لكنني متأكدة من أنك سوف تحصل على نجمة في المرّة القادمة».

❺ **املئي الجدول بصورة منتظمة**
لا تنتظري حتى آخر النهار لكي تضعي النجوم في خانات الأوقات المختلفة. ألصقي النجوم حالما يربحها الطفل.

# استراتيجية: الوقت المستقطع

من الاستراتيجيات الرائجة للتجاوب مع سلوك الطفل السلبي ما يُعرف باستراتيجية «الوقت المستقطَع»، وفيها يُنقل الطفل من المكان الذي ارتكب فيه السلوك السيِّء ويوضع في مكان هادئ بعيداً عن مسرح الشجار. ويمكن اللجوء إلى هذه الاستراتيجية لمعالجة مجموعة واسعة من السلوكيات غير المقبولة، ذات الأهمية والخطورة المتفاوتة.



تساعد استراتيجية "الوقت المستقطع" على تهدئة الأطفال عن طريق إبعادهم عن مصدر الخلاف وعن اهتمام الآخرين بهم.

### فعَّالية «الوقت المستقطع»

تعتبر هذه الاستراتيجية فعّالة لأنها:

- **تقلِّل الاهتمام بالطفل**. عند إبعاد الطفل عن مكان الحادثة يتلقى اهتماماً أقل بسبب سوء سلوكه. وخلال فترة عزل الطفل ينخفض عدد المستمعين إليه إلى شخص واحد.
- **تنزع فتيل النزاع**. كثيراً ما تتمحور النزاعات في فترة الطفولة حول الألعاب أو بين الأشقاء، ويؤدي نقل الطفل إلى مكان آخر إلى نزع فتيل الشجار.
- **تسمح بتغيير المنظر**. كثيراً ما يكون السلوك المرتكب مرتبطاً بالإطار الذي يحدث فيه. وتسعى استراتيجية «الوقت المستقطع» إلى تغيير الخلفية المادية لموقع الشجار، ما قد يغيِّر بدوره السلوك نفسه (وقد يكون لها بحد ذاتها تأثير مهدِّئ على الطفل).
- **تؤمِّن متنفَّساً للطفل**. إن الجو الهادئ الذي يحيط بمكان «الوقت المستقطع» – حتى وإن نشأ الخلاف نتيجة توتر متفاقم – يساعد على الأرجح طفلك الغاضب في استعادة هدوئه أكثر من تركه في المكان التي بدأ فيه الخلاف.

ولكي تكون استراتيجية «الوقت المستقطع» فاعلة يجب أن تستخدم في الوقت المناسب، مثلاً عندما يتصرَّف طفلك على نحو سيِّئ باستمرار أو يستسلم لثورة غضب مفرطة أمام الغير. وهي أيضاً وسيلة جيدة أيضاً لوضع حدّ لتشاجر طفلك مع أحد أصدقائه أو إخوته، لكنها غير مناسبة للمواقف التي لا ذنب لطفلك فيها، أو عندما يكون مضطرباً فعلاً أو خائفاً.

### مدى ملاءمة «الوقت المستقطع» لعمر الطفل

على غرار كافة الاستراتيجيات التي تهدف إلى ثني الولد عن السلوك الذي يؤدي إلى الاضطراب والفوضى، فإن استراتيجية

## أسئلة وأجوبة

**ماذا يجب علي أن أفعل عندما ترفض ابنتي البالغة من العمر خمس سنوات أن تنتقل إلى غرفة أخرى لتعزل نفسها؟**

في هذا العمر، أصبحت ابنتك على الأرجح أكبر من أن تحمليها بيديك – كما أن الضغط البدني القوي عندما تكون في ثورة غضب هو أمر غير مستحسن على كل حال، حتى وإن قمت به بنيّة حسنة. كرّري إصرارك بنبرة حازمة وصارمة لكي تسير معك إلى المكان الذي تحدّدينه لها. وإذا فشلت في ذلك، حوّلي المكان الذي تقف فيه إلى منطقة «عزل» عن طريق إزالة فتيل الشجار: أخرجي مثلاً الأولاد الآخرين من الغرفة أو أنقلي الألعاب إلى مكان آخر.

**هل من المقبول أن أعانق ابنتي التي تبلغ الرابعة من العمر خلال «الوقت المستقطع» أو أنه يترتب علينا أن نجلس معاً صامتتين؟**

يجب أن تمنحي طفلتك خلال فترة «العزل» نوعاً من التواصل الحسّي المحبّب والرقيق اذا وجدت أن ذلك يساعدها على استعادة سيطرتها على نفسها. لكن لا تجبريها على فعل ذلك، فقد تستجيب طفلتك بشكل أفضل اذا لم تقولي لها شيئاً أو تفعلي لها شيئاً. وسرعان ما سوف تكتشفين ما يلائم طفلتك.

«الوقت المستقطع» تعطي أفضل النتائج عندما يكون الطفل في عمر يسمح له بفهم الغاية منها. وبالتالي لا يوصى باللجوء إلى هذه الطريقة مع طفل صغير لم يبلغ بعد سنّ الثالثة. لكن بعد هذه السنّ، يصبح «لهذه الطريقة» معنى بالنسبة له. فسّري له أنك عزلتيه بسبب غضبه ولكي تساعدينه على تهدئة نفسه. وقولي له أنك تريدين منه أن يسيطر على هذا الغضب وأنك تقومين بهذا العمل لتساعديه على تحقيق ذلك.

بعد أن يبلغ طفلك سنّ الخامسة أو السادسة، قد تجدين أن التهديد بهذه الطريقة كاف لتهدئته. فتزايد إدراكه الذاتي يجعله يأخذ تحذيراتك بالاعتبار لأنه تعلّم من التجربة أنك لا تقومي عادة بتهديدات فارغة.

## نصائح عملية هامة

1. **ابقي دائماً مع طفلك**
   **لا تتركيه أبداً وحده خلال فترة «العزل» أو ما يسمّى «بالوقت المستقطع»: لأنك إذا فعلت ذلك تكوني قد وضعتيه في حبس انفرادي لا في عزل مؤقت.**

2. **حافظي على هدوئك**
   **إذا استسلمت بدورك للغضب فإنك سوف تزيدين الطين بلّة. كوني حازمة لكن ابقي هادئة بحيث تقدّمين لطفلك نموذجاً لضبط النفس يمكنه الاقتداء به.**

3. **قومي باختيار مكان هادىء لا توجد فيه وسائل للتسلية**
   **مثلاً، لا جدوى من نقله من غرفته إلى غرفة الجلوس حيث يشاهد الآخرون التلفزيون.**

4. **حدّدي مدّة زمنية للعزل والتزمي بها**
   **يجب ألاّ تدوم فترة «العزل» أكثر من بضع دقائق، سواء هدأ الطفل أو لم يهدأ عند انتهاء الفترة المحدّدة. لا تنتظري حتى يهدأ تماماً وإلا دامت العزلة فترة طويلة جداً.**

5. **استعيني بهذه الطريقة كلما دعت الحاجة**
   **كوني على استعداد للقيام بنفس العملية مرّة بعد مرّة حتى يصبح الطفل أكثر استجابة، فالتأثير المرجو لبعض الأطفال يكون تراكمياً وليس فورياً.**

# مسائل عملية



# مسائل عملية

- الولد الواثق من نفسه
- الأعمال الروتينية
- اتخاذ القرارات
- وقت النوم
- من المهد إلى السرير
- العودة إلى السرير
- نظام غذائي صحّي
- هذا الطعام أحبّه وهذا أمقته
- آداب المائدة
- تدريب الطفل على استعمال القصرية (النونية)
- التدريب الليلي
- منع التبوّل في الفراش
- رعاية الطفل
- التعوّد على الحضانة
- معالجة مشاكل الحضانة
- الاستعداد للذهاب إلى المدرسة
- التحضير للمدرسة
- الفروض المنزلية
- الاستمتاع بالهوايات
- تخفيف الملل
- ترويض الطفل المتهوّر
- التنافس بين الإخوة
- لقوء المولود الجديد
- تخفيف التشاحنات بين الإخوة
- مشكلات عملية

# الولد الواثق من نفسه

يرغب كل أب وأم في تربية طفل من هذا النوع - طفل يتقدّم على الآخرين بأشواط لأنه قادر على مواجهة التحديات الجديدة بحماسة كبيرة. ولا يعني ذلك أنه متهوّر أو طائش، بل مؤمن فقط بقدرته على القيام بما يطلب منه.

والطفل الواثق من نفسه هو أيضاً الطفل الذي تعلو وجهه الابتسامة دائماً ويستمتع بالحياة إلى أقصى حد ممكن. وهو يتخطى العديد من العقبات اليومية الطبيعية التي تصادفه ويمكن أن تولد قلقاً لأطفال آخرين- مثل مقابلة أصدقاء جدد أو الاشتراك في لعبة جديدة في الحضانة أو ترتيب غرفته وتعلّم مواضيع جديدة في الصف. وتشير نتائج الأبحاث إلى أن الطفل الذي يتّصف بهذه الصفات وهو في الخامسة من العمر يبقى محتفظاً بها عندما يصبح بالغاً.

## الاستراتيجيات الأساسية

من الرائع أن تراقب طفلك الواثق من نفسه وهو يواجه العوائق أو المشاكل الجديدة. قد يبدأ بعقد حاجبيه، لكنّه في غضون ثوان يكون قد بدأ بالعمل على إيجاد الحلّ. وحتّى وإن لم ينجح من المرة الأولى فإنه يحاول مجدّداً حتى يصل إلى هدفه.

في ما يلي بعض الاستراتيجيات الأساسية التي تساعد في تطوير هذا النوع من السلوك المتفائل عند طفلك:

- **ركّز دوماً على نجاحاته.** حوّل انتباه طفلك إلى منجزاته، رغم أن عليك أن تقرّ أيضاً بفشله في عدد من الأمور لكن لا تكترث لذلك. فمن الأفضل بكثير أن تصرف وقتاً أطول في الثناء على نجاحاته.

بالتشجيع والدعم العملي يمكنك أن تساعد طفلك في إحراز نجاحات مبدعة.



## نصائح عملية هامة

**❶ ادعم جهود طفلك**

يصعب على الطفل أن يواصل نشاطاً يسبّب له الإحباط. كن مستعداً لمساندته، فكلمات التشجيع التي تصدر عنك لها وقع حسن جداً عليه.

**❷ قسّم التحدّيات التي تواجهه**

يكون النجاح أسهل عندما تكون المشكلة صغيرة. علّم طفلك أن يقسّم أي تحدٍ يواجهه إلى مجموعة من الخطوات الصغيرة، التي يمكن معالجة كل منها على حدة.

أخبر طفلتك كم أنت فخوراً بها وذلك عندما تتقن إحدى المهارات الجديدة، مثل ركوب دراجة بدولابين.



- **ساعده على التعلّم من فشله.** في العديد من الأحيان، يفشل طفلك في انجاز شيء ما من المرّة الأولى بسبب طريقته. لا بأس في ذلك طالما كنت تساعده على التعلم وتوجهه نحو طرق بديلة يمكنها أن تؤدّي إلى النجاح.
- **ركّز على نقاط قوّته.** ان حبّ الطفل الواثق من نفسه للحياة ومعالجة التحدّيات الجديدة ترتكز على اقتناعه بأنه يملك المهارات اللازمة لكي ينجح. لذا فمن المهم أن تركّز انتباهك على نقاط قوّته بدلاً من أن تسهب في تناول نقاط ضعفه.

### كن واقعياً

لا تنسَ أنه مهما كانت تطلّعات طفلك كبيرة فهناك دوماً حدود لما يستطيع أن ينجزه في كل فترة عمرية. ومهمتك أنت تقوم في جزء منها على تقوية اصراره وعزمه، لكنك يجب أن تحرص في الوقت نفسه على ألا يحدّد لنفسه أهدافاً صعبة جداً يفشل في تحقيقها. لا معنى مثلاً من أن تفرض على طفلك الذي يبلغ السنتين أن يربط شريط حذائه بنفسه، لأنه ببساطة لا يملك بعد المهارات اليدوية والتناسق اللازمين لإنجاز هذه المهمة.

عندما يحاول طفلك أن يحلّ مشكلة تتعدّى قدراته، اشرح له بلطف أن ذلك سيكون صعباً حتى على طفل أكبر منه. ثم أطلب منه بعد ذلك مهمة يستطيع إنجازها. وسوف تكتشف أنه يكون سعيداً طالما يشعر بأنه نجح في القيام بشيء ما.

### «لغة» الثقة بالنفس

**إن الكلمات التي تستخدمها في كلامك مع طفلك عندما يعجز عن تحقيق هدف معيّن سوف تؤثر على ثقته بنفسه. فالتعليقات السلبية من نوع «لقد خيّبت أملي فيك» سوف تعزّز شعوره بالفشل، ولذلك يستحسن تجنّبها. أما التعليقات العادية من نوع «نمرّ كلّنا بيوم سيئ في حياتنا»؛ أو «صدّقني سوف تتجاوز الأمر بسرعة» ستؤدي إلى تخفيف وطأة الفشل عن طفلك، رغم أن ذلك قد يزيد من تضايقه. من ناحية أخرى، تساهم التعليقات الإيجابية من نوع «أعلم أنك حزين لكنني فخور بك لأنك حاولت» في الإشارة إلى إخفاقه لكنها مفيدة لأنها تقدّم أيضاً التشجيع والدفع إلى الأمام من أجل المرّة القادمة.**

### ❸ دبّر له عدداً من النجاحات

**قد يكون من المفيد أن تضمن من طفلك أن يحقق نجاحاً بين الحين والآخر، لاسيّما إذا كان قد عانى من مجموعة من الإخفاقات المتتالية. حضّر له مهمة تكون ضمن إمكاناته.**

### ❹ حقّق أيضاً بعض الانجازات

**يحتاج طفلك أيضاً إلى أن يراك تحقّق بعض الانجازات. فسّر له كيف تتغلّب على التحدّيات بمواجهتها مباشرة وكيف تبحث عن الحلول في كل مرّة.**

### ❺ قدّم له أفكاراً جديدة

**قدّم لطفلك، إذا أمكن، حلولاً جديدة عندما يظن أنه على وشك أن يفشل، فمن شأن فكرة واحدة تقدمها له أن تطلق في ذهنه سلسلة من الأفكار الجديدة.**

# الأعمال الروتينية

بما أنك إنسان بالغ، فقد تجد أن الأعمال الروتينية التي يمكن توقعها مملّة جداً - وربما كنت تفضّل التنوّع. وطفلك أيضاً يحب التنوع، لكنه يستفيد أيضاً من الأعمال الروتينية في نشاطاته اليومية.



وفي ما يلي بعض حسنات هذه الأعمال بالنسبة لطفلك:

- **التخطيط المسبق.** يكون طفلك مسروراً لمعرفته أنه ذاهب إلى الحضانة صباح كل يوم أو أنه يتناول وجبة خفيفة وهو يشاهد برنامجاً تلفزيونياً عندما يعود من المدرسة. بهذه الطريقة، يساعد الروتين على التخطيط المسبق. ويمكنه تنظيم النشاطات فيما يتعلق بالعمل الروتيني الذي يتبعه بحيث يستفيد من كل يوم إلى أقصى حد.
- **الثبات.** ينمو طفلك بشكل أفضل في بيئة ثابتة مستقرّة. وهو يحب طبعاً التغيير والاثارة، لكنّ الروتين يلبّي حاجته النفسية إلى الاستقرار، وهي حاجة عميقة التجذر في نفسه. كما أن الروتين يؤمن أساساً متيناً وآمناً يبني عليه نشاطاته اليومية.
- **السيطرة.** اذا تُرك للطفل بعض الخيار في الروتين المتّبع - كأن يُسمح له مثلاً باختيار الوقت الذي يلعب فيه أو يقرأ فيه - فإن هذا الاطار الذي يمكن توقعه يسمح له بالسيطرة على عالمه إلى حد ما. ويشكل ذلك دفعاً كبيراً لاحترامه لذاته.

## التقيّد بالروتين

إن اتباعك روتيناً معيناً في تأدية الأمور شيء يختلف كثيراً عن تشجيع طفلك السريع الانفعال على اتباعه. يمكنك أن تقوّي التزامه بالأعمال الروتينية بأن تشرح له الغرض والفائدة منها. فعلى

ساعد طفلتك على أن تستعد للنزهة باطلاعها مسبقاً على ذلك.

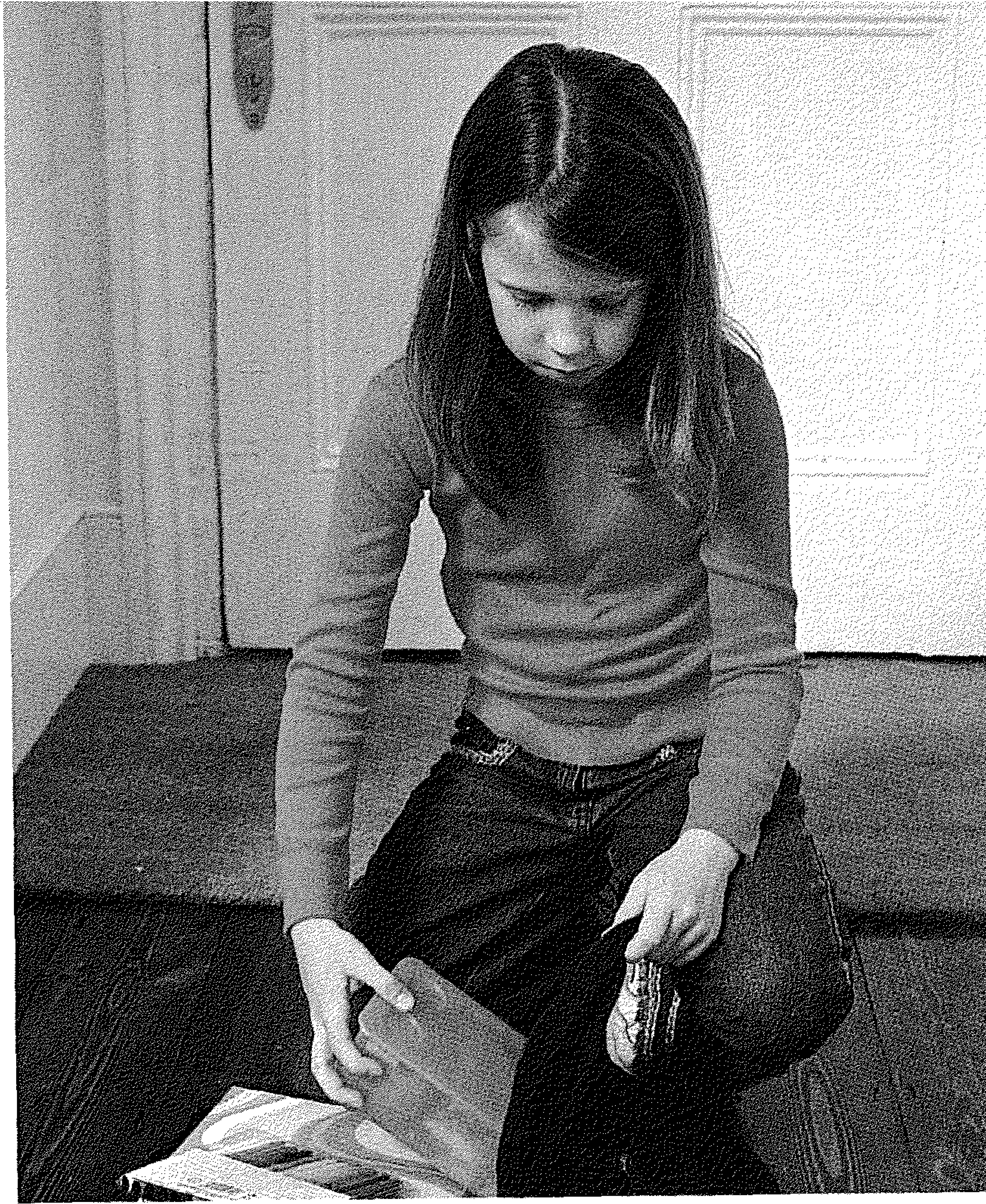
## نصائح عملية هامة

**❶ حذّر طفلك مسبقاً**

إذا كنت تعلم أن هناك تغييراً على وشك أن يحدث في الروتين اليومي لطفلك في صباح اليوم نفسه أو في فترة ما بعد الظهر، أخبره بذلك قبل الموعد بوقت كاف بحيث يكون قادراً على تكييف توقعاته.

**❷ قم بإدخال بعض التغييرات**

كلما طالت فترة تطبيق روتين معيّن، أصبح من الصعب على طفلك أن يتقبّل أي تغيير. لذلك قد يكون من المفيد أحياناً أن تُدخل بعض التغييرات المقصودة.



يمكن للفتاة الأكبر سناً أن تضطلع ببعض المسؤولية في التخطيط ليومها، كأن توضّب حقيبتها مثلاً.

سبيل المثال، من الأفضل أن تقول له «أرغب أن تنجز فروضك المدرسية الآن كالمعتاد، لأنني أعتقد أنك سوف تكون متعباً جداً لتقوم بها في المساء»، على أن تقول له «أنجز فروضك الآن لأنني أطلب منك ذلك». فكلما تفهّم الطفل السبب من وجود الروتين، زاد احتمال تقيّده به.
شجّع ولدك على استباق المرحلة التالية في الأعمال الروتينية التي يتبعها. ذكّره مثلاً في الصباح بما يفترض عليه أن يفعله بعد الظهر. تكلّم عن الجزء التالي من العمل الروتيني بإيجابية.

### «أريد تغييرا»

لا تصرف النظر من شكوى ولدك. وإذا أصرّ على أنه قد سئم من الروتين المعتاد الذي يتبعه، أطلب منه أن يفكر بطرق معقولة تساعد على التغيير. على سبيل المثال، لا يوجد قانون ينص على أنه مضطر الى اللعب مع أصدقائه في وقت معيّن كل يوم. أطلب منه مثلاً أن يقترح طرقاً بديلة لتنظيم يومه.

أخيراً اذا وافقت على إدخال تغييرات الى روتينه اليومي، ابذل جهدك لتجعله يتقيّد بها. شدّد على أنك تدعم اقتراحاته وأنك تنتظر منه الالتزام بها. سوف يشعر برضى أكبر تجاه الأمور الروتينية المختلفة عندما يشعر أن له دوراً في تشكيلها.

### تغييرات غير متوقّعة

بعد أن يعتاد طفلك على روتين معيّن، قد يشعر بالقلق أو الاضطراب عند حصول أي تغيير مفاجىء وغير متوقع - مثلاً نتيجة إلغاء أحد صفوف النشاطات غير المدرسية بسبب تدهور حالة الطقس. في مثل هذه الحالة، هدّىء من روع طفلك وتقبّل خيبة أمله وطمئنه. ثم حدد معه اختيار نشاط بديل يحل مكان النشاط الذي جرى إلغاؤه وتأكد من أن يبدأ به بحماسة تامة. يشكّل تعلّم مواجهة تغيّرات غير متوقّعة جزءاً من عملية النموّ. وعادة سوف يتعلم ولدك كيف يعالج هذه الانقطاعات البسيطة في حياته المنظمة مع تزايد ثقته بنفسه واكتساب المزيد من الخبرة.

### ❸ لا تكن عبداً للروتين

إذا وصلت إلى مرحلة شعرت فيها بالضجر أنت وطفلك من نفس الروتين اليومي، يكون الوقت قد حان الوقت للتفكير بإدخال بعض التغييرات الجدّية.

### ❹ ناقش الأمور الروتينية مع طفلك

في نهاية النهار، تحدّث إلى طفلك حول نشاطاته. أصغ إلى تعليقاته واعط ملاحظات إيجابية حول المرة المقبلة التي سوف تتكرّر فيها مثل تلك النشاطات.

### ❺ استفد من الروتين

إذا كنت تعلم مثلاً أن طفلك الصغير (بعمر السنة أو السنتين) يأخذ قيلولة عصر كل يوم وفي ساعة محدّدة، يمكنك أن تستغلّ هذا الوقت للقيام بشيء آخر يفيدك.

# اتخاذ القرارات

رغم أنك تصرفين حياتك كلها تقريباً في حماية طفلك وأخذ القرارات التي تضمن مصلحته، إلا أنك لا تستطيعين أن تقرّري عنه كل شيء إلى الأبد؛ ومن الأفضل لك أن تشجّعيه على الاشتراك في أخذ القرارات البسيطة منذ سن مبكرة، لأن ذلك يحضّره لاتخاذ قرارات أكثر تعقيداً في وقت لاحق. فمثلاً يمكن للطفل بعمر السنة أو السنتين أن تدعيه يختار بين لعبتين مختلفتين أو قطعتي حلوى.



## بناء تدريجي وبطيء

ابدأي بالأمور البسيطة. نمّي بشكل بطيء الثقة بالنفس والمهارات المتعلقة باتخاذ القرارات عند طفلك، وذلك من خلال السماح له بالقيام ببعض الخيارات البسيطة في حياته. مثلاً دعي ابنتك تختار بين نوعين من حبوب الفطور أو تختار الثوب الذي ترتديه. ليست هذه القرارات مهمّة نسبياً لكنّها تكسب طفلك الذي في طور النموّ خبرة مبكرة في اتخاذ القرارات، بحيث تصبح العملية أسهل في المرة التالية. وعندما يحاول طفلك أن يتخذ قراراً:

- اقترحي عليه أن يفكّر ملياً وبعناية في الحجج المؤيدة والحجج المعارضة لكل امكانية.
- أبحثي معه سبب اهتمامه بهذه الامكانية أكثر من تلك. وأجري المناقشة بطريقة ودّية وصريحة وإلاّ سوف يفترض أن قراراته لا تعجبك.
- دعيه يشرح الأساس المنطقي للاختيار، حتى وإن كنت لا توافقين على الاختيار النهائي الذي قام به.

إن التفكير ملياً بالوقائع على هذا النحو – وحتى عندما يبدو القرار ثانويا – يساعد طفلك في الوصول إلى اختيار واع يرتكز على ادراكه التام للبدائل المختلفة المتوفرة له.

يحب الأطفال جداً أن يُسمح لهم باتخاذ بعض القرارات البسيطة مثل اختيار نوع الفاكهة التي يرغبون بتناولها.

## نصائح عملية هامة

**1 علّميه كيف يخطّط**

لكل قرار عاقبته بالنسبة إلى صاحب القرار. ابحثي مع طفلك النتائج التي يمكن أن تترتب عن خياراته – كأن يؤدي شراء غرض معيّن مثلاً إلى عدم بقاء أي مبلغ لشراء أشياء أخرى.

**2 قدّمي له النصح**

قد يكون القرار عائد له، لكن لا ضير من أن تقدمي له النصح. فطالما كنت تقدّمين اقتراحك بلطف فسوف يصغي إليك ويتخذ مع ذلك قراره الخاص.

إن السماح لطفلتك أن تتّخذ قراراتها بنفسها يعزّز ثقتها بنفسها ويؤكّد لها أن لآرائها أهمية عندك.

إن طمأنته بشأن هذه النقطة بالتحديد سوف تزيد من استعداده لاتخاذ قرار بشأن أي أمر آخر كما ستزيد ثقته بنفسه. فكلما أكثر من هذه القرارات الصغيرة، أدرك أن لا شيء يبرر الخشية من حدوث شيء نتيجة الاختيار، فضلاً عن أن ثقته بنفسه تزداد في اتخاذ القرارات مستقبلاً.



**الموافقة على الاختيارات**

**عندما تفسحين المجال لطفلك كي يقوم باختيار أمر ما، عليك أن تعي إمكانية اتخاذه قرار مستقل مختلف عن الاختيار الذي ترغبين في أن يتخذه في الحقيقة. وقد يكون القبول بذلك أصعب مما قد تظنين. غير أنه ينبغي عليك أن تخفي عدم موافقتك في مثل هذه الظروف. إذا قلت لولدك أن خياره حرّ، التزمي بكلامك. فالطريقة الوحيدة التي يمكنه فيها أن يتعلّم كيفية اتخاذ القرارات الواعية في حياته هي عبر الحصول على فرص يقوم فيها بالاختيار بنفسه. لا تقولي لطفلك إن لديه الخيار في أمر ما إلاّ إذا كنت مستعدة حقاً لدعم أي قرار يتخذه مهما كان.**

## تعزيز الثقة بالنفس

اشرحي لطفلك أن اتخاذ القرارات هو أمر ممتع جداً وأنه يجب ألاّ يخشى من أن يقرّر بنفسه. ومن شأن ذلك أن يعزّز ثقته بنفسه، ولا يشعر بالقلق في حال اتّخذ الخيار الخاطىء وأن يكون الخيار الآخر هو الأفضل.

أكّدي لطفلك أن كافة القرارات التي يتخذها في هذه السن – مثل البرنامج التلفزيوني الذي يودّ مشاهدته بعد المدرسة أو القصّة الذي يرغب في أن تقرأيها له قبل النوم أو اللعبة التي يودّ أن يلعبها مع صديقه وقت الغداء – ليست سوى قرارات بسيطة ومن غير المحتمل أن تكون لها عواقب خطيرة. لذا فلا داع لأن يخاف من اتخاذ القرار «الخاطىء» لأن بامكانه أن يقوم باختيار مختلف تماماً في المرّة المقبلة.

**❸ لا تقولي له «قلت لك كذا وكذا»**

**لا ريب في أن هناك لحظات يتخذ فيها طفلك قراراً يندم عليه في ما بعد. إن ترداد تحذيراتك السابقة لن يطيّب خاطره بشأن قيامه باختيار سيّىء.**

**❹ وافقي على ما يقرّره**

**بعد أن يتخذ طفلك قراره البسيط، أخبريه أنك متأكدة من أنه قد اتخذ القرار الصائب. فهو يرغب في سماع موافقتك، اعطيها له على الرغم من الشكوك التي تساورك.**

**❺ شجّعيه على التفكير**

بعد مضيّ أيام على اتخاذ قراره، تحدّثي معه حول تأثير القرار. اطلبي منه أن يفكّر بالتأثير الذي كان سوف ينشأ لو قرّر اختيار الخيار الآخر.

# وقت النوم

يحتاج طفلك إلى النوم يومياً دون استثناء. وإذا لم يحصل على حاجته من النوم والراحة في الليل فإنه سوف يصبح سريع الغضب وغير متعاون ومتقلّب المزاج. ومن المعروف أن النوم ضروري لنمو الطفل على الصعيدين الجسدي والعقلي، لكن حاجة الطفل إليه لا تعني أنه يرحّب بموعد النوم بذراعين مفتوحتين! والواقع أنك سوف تكتشفين في كثير من الأحيان أنه لن ينظر إلى النوم على نحو إيجابي حتى سنين الدراسة.



## أسباب تجعله يرفض الذهاب إلى الفراش

### ❶ البقاء في حالة اليقظة أمر مسلٍ أكثر

يفضّل ذهن الطفل الصغير المفعم بالنشاط أن يحظى بالتنبيه والإثارة بدلاً من الهمود واللافعالية. فلا عجب إذن أن يطلب منك أن تسمحي له باللعب لبضع دقائق إضافية عندما تخبريه أن أوان النوم قد حان.

### ❷ تواصل الحياة بعد نوم الطفل

قد يقاوم طفلك فكرة النوم لأنه مقتنع بأن أفراد الأسرة الآخرين يمضون وقتاً ممتعاً من دونه. وهو يريد أن يبقى مستقيظاً كي لا يفوته شيء.

### تأسيس روتين للنوم

من الخطوات الهامة لتحضير طفلك لليلة من النوم الهانيء أن تضعي روتيناً لوقت النوم. ويقتضي الانتقال من حالة النشاط إلى حالة النوم تغيّراً كبيراً في المزاج والسلوك. ومن الناحية المنطقية لا يمكنك أن تتوقعي من طفلك المفعم بالحيوية والنشاط أن يبدّل حالة نفسية بأخرى بانتظام كالساعة فينتقل من اليقظة إلى النوم بلمح البصر. احرصي على أن يكون روتين وقت النوم ممتعاً بحيث لا يتحوّل إلى ساحة معارك.

ضعي سلسلة من الخطوات التي تساعد على الانتقال إلى وقت النوم وابقيها دائماً بالتسلسل نفسه. كأن تكون هذه الخطوات مثلاً على الشكل التالي:

1. يرتّب ألعابه.
2. يأخذ حمّاماً.
3. ينظّف أسنانه.
4. يرتدي ملابس النوم.
5. يستلقي في سريره فيما تقرأين له قصة.
6. يطفيء النور.

ان الفائدة المرجوة من روتين التحضير للنوم تكمن في أنه يسمح لطفلك بأن يهدأ بشكل تدريجي وفي نفس الوقت يحضّره جسدياً للنوم. كما أن جسمه يتعوّد تدريجياً على هذا الروتين بحيث تؤدي الخطوة الأولى منه إلى تحفيز المرحلة الأولى من

إن مشاركة الطفل في قراءة قصّة هي طريقة هادئة وباعثة على الاسترخاء من أجل إنهاء النهار وتخفيف النشاط وتوفير الراحة حتى يحين موعد النوم.



الاسترخاء. فمثلاً تجدين أن طفلك قد بدأ بالتثاؤب عند استعداده للاستحمام، حتّى وإن كان موعد النوم لا يزال بعيداً نسبياً– لقد بدأ جسمه يتباطأ تلقائياً.

عندما تحضّرين طفلك للنوم، اسعي بشكل تدريجي إلى تخفيف كل ما ينبّه الطفل. أبعدي مصادر الالهاء الممكنة، مثل الألعاب الملقاة على الأرض التي يمكنها أن تجذب انتباهه بسهولة. أخفضي صوت التلفزيون أو الراديو. تصرّفي على نحو هادىء في تعاملك معه وتكلمي بصوت منخفض. وهذه الاجراءات البسيطة تساعد في تعزيز عملية الاسترخاء بحيث يستغرق الطفل في النوم بشكل أسرع.

## غرفة نوم الطفل

تلعب غرفة النوم دوراً كبيراً في تحديد سلوك الطفل في الليل. يستقرّ طفلك بشكل أسهل في نمط نوم معيّن عندما يكون السرير مريحاً ويدعوه إلى النوم. دعيه يضع عدداً من الألعاب الطرية على وسادته بحيث يتمكن من معانقتها اذا شاء. واذا كان ذلك ممكناً، تشاركي مع طفلك في القرارات المتعلّقة بورق الجدران والإضاءة والستائر.

حاولي أن تتصوّر كيف يبدو جو الغرفة من وجهة نظر طفلك. فكري في حرارة الغرفة، والمسافة بينها وبين الحمّام، والضجّة التي يمكن أن يسمعها من خارج

إن إشراك الطفلة في اختيار غطاء سريرها أو ستائر غرفتها يمنحها شعوراً بأن غرفتها هي فضاؤها الخاص بها.

غرفة النوم، وحتى في الفراش نفسه ومدى تأمينه لراحة الطفل. واذا لم تبدُ لك الغرفة دافئة وتخلق شعوراً بالرضى فانها بالتأكيد لن تكون كذلك بالنسبة لطفلك. واذا لم يعتبر الطفل الغرفة جذابة ومريحة فإن رغبته في النوم فيها تتلاشى ليلة بعد ليلة. ابذلي جهدك لجعل غرفة نومه جذابة لأنه، بهذه الطريقة، سوف يتلهف إلى النوم فيها.

### ❸ لا يفهم المغزى من النوم

**قد لا تكون الصلة بين سرعة الانفعال والتعب واضحة لدى طفلك. لذا من الضروري أن تبيِّني له الرابط بينهما لكي يفهم أهمية النوم.**

### ❹ غرفة نومه غير مريحة وجذّابة

**ينام الطفل على أفضل وجه في جوٍّ مريح. لكن إذا كانت الغرفة أكثر برودة من اللازم أو مظلمة أو كان تصميمها وزخرفتها لا يلفتان النظر، فإن طفلك لن يترقّب وقت النوم بحماسة. يجب أن تكون غرفة نومه مريحة وهادئة وجميلة.**

### ❺ ذهنه لا يزال يعمل بسرعة

**قد يواصل الطفل التفكير بأحداث اليوم، وقد تكون هذه الصور حيّة ومثيرة جداً للاهتمام بحيث تبقيه مستيقظاً.**

# استراتيجية: من المهد إلى السرير

في مرحلة معينة - تقريباً في عمر السنتين - يصبح من الضروري أن يفكّر الوالدان في نقل طفلهما من مهده الصغير إلى سرير «كبير». وفي الحقيقة لا يوجد وقت «محدَّد» للقيام بذلك إذ يتوقّف الأمر في جزء كبير منه على موقفك الشخصي وعلى درجة نضج طفلك. لكنّ معظم الأطفال ينتقلون من المهد إلى السرير قبل عامهم الرابع.

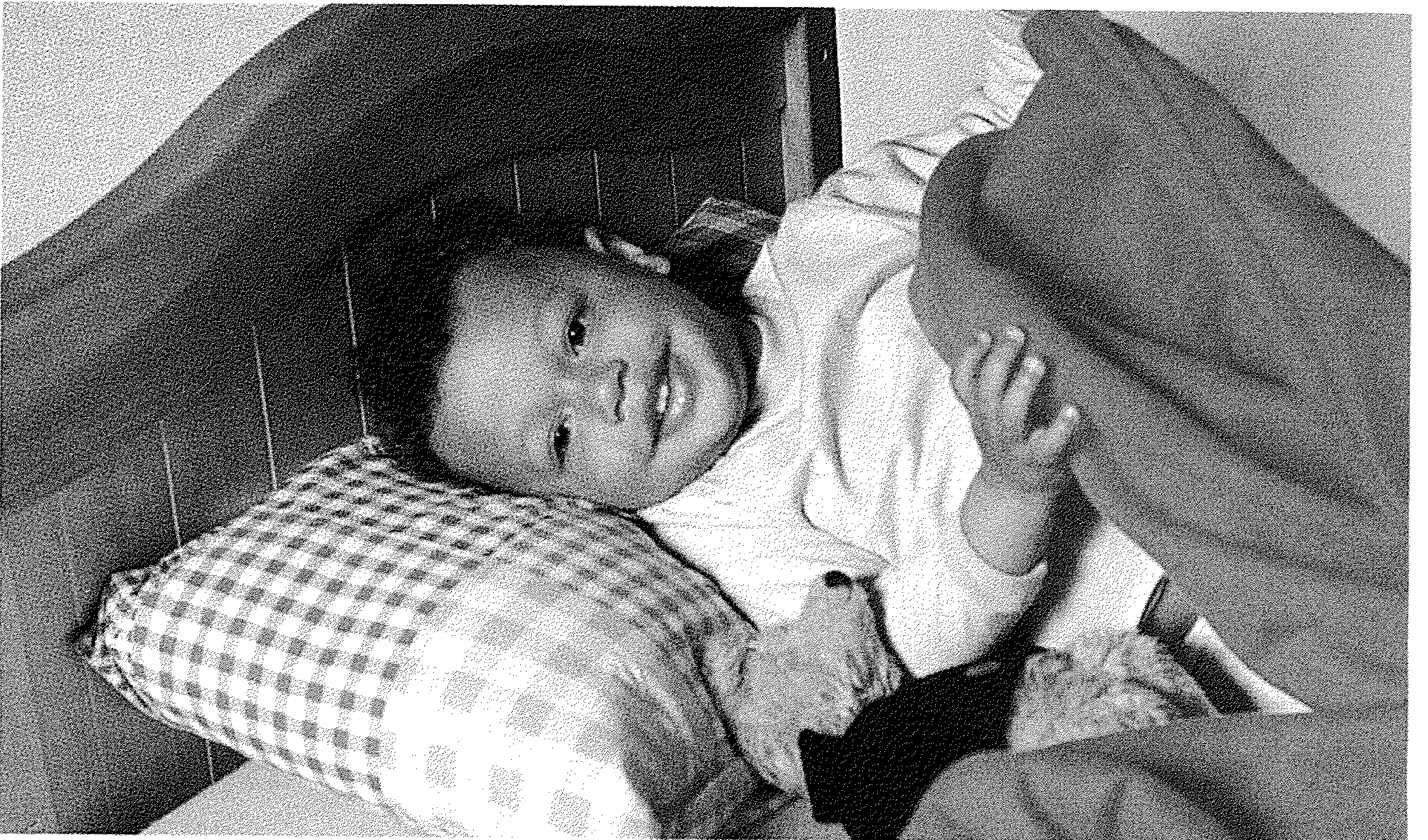
بقليل من التخطيط واستعمال الطريقة الصحيحة، يجب أن يكون الانتقال من المهد إلى السرير جزءاً مثيراً من عملية تطوّر طفلك.

يشكّل هذا الانتقال من وجهة نظر الطفل خطوة كبيرة. فهو متعود على الأمان والسلامة اللذين وفرهما له مهده منذ ولادته، فضلاً عن أنه يحبه - ذلك أن جانبي المهد المرتفعين يمنحانه الأمان، وأغطيته ووسائده تمنحه الدفء وتشجعه على عناقها ووضع رأسه فيها. ومقارنة مع هذا الأمان، يمكن أن يبثّ السرير الكبير المعدوم الجوانب مع أغطيته الغريبة الخوف في نفس طفلك. لهذا قد يستقبل الطفل النقلة المقترحة بشيء من الخشية بدلاً من الحماسة.

## عندما لا يهدأ في سريره

كوني صبورة مع ولدك - فهو بحاجة إلى بعض الوقت ليتعوّد على سريره الجديد ويستقرّ فيه. لا تتفاجئي عندما ينهض من سريره بعد دقيقتين أو ثلاث من وضعه فيه! فهو يجده غريباً بعض الشيء. أعيديه ببساطة إلى سريره واجلسي معه بعد أن يكون قد أصبح تحت الغطاء واقرأي له قصّة.

وقد تضطرين إلى إعادة طفلك إلى سريره الصغير عدّة مرات في الليالي الأولى، ولكن سرعان ما تثمر جهودك. ابقي إيجابية دوماً معه: أغدقي عليه الثناء لنومه في سريره الجديد، واحرصي على أن يسمعك وأنت تخبرين أصدقاءك وأنسباءك بهذا الإنجاز.



### الخوف من العتمة

معظم الأولاد يخافون من العتمة أحياناً. وبالاضافة الى تهدئة الطفل والتفسير له أن لا شيء يخشاه، يمكنك استعمال الاستراتيجية التالية:

1. استعملي نوّاصة. يمكن للنوّاصة الصغيرة أن تساعد طفلك الصغير القلق (من عمر السنة الى السنتين) في التغلّب على هذا الانزعاج المؤقت. لا ضير من استعمال النوّاصة كتدبير قصير الأمد ريثما يزول خوفه من العتمة.

2. خفّفي النور ببطء. بعد أن يشعر بالأمان في العتمة، قلّلي تدريجياً المدّة التي تبقى فيها النوّاصة مضاءة، حتى يصل الى الوقت الذي لا يرغب في اضاءتها على الاطلاق عند موعد النوم. لقد بدأ يعتاد تدريجياً على العتمة.

3. توقّفي عن استعمال النوّاصة الليلية. بعد أن ينجح طفلك في البقاء نائماً طوال الليل مرّة أو مرّتين، أنزعي النواصة من مكانها بهدوء، وأضيئي بدلاً منها اذا أردت ضوءاً صغيراً في الرواق خارج غرفته.

## أسئلة وأجوبة

**ينام طفلنا الذي يبلغ الثالثة من العمر في سريره الخاص لكنّه لا يزال متمسّكاً بلحافه القديم. هل نسمح له بذلك؟**

أجل، يجب أن تسمحا له بذلك. لا سبب يدعو الى عدم السماح بذلك؛ وقد يكون هذا الأمر في الحقيقة ايجابياً جداً. ان استعمال لحاف المهد يمكن أن يساعده في تسهيل الانتقال من المهد الى السرير. فاللحاف مألوف للطفل ويمنحه المزيد من الطمأنينة. ان مجرّد وجود اللحاف يهدّىء الطفل عندما يكون في سريره الجديد ويساعده في الاستسلام للنوم.

**متى يجب أن نتخلّص من المهد القديم؟ فنحن نحتفظ به في غرفته لأنه يحب أن يراه بجانب سريره.**

أخبرا طفلكما أنكما ستزيلان المهد بعد يومين لأن غرفته لم تعد تتسع له. قد يساعدكما في تفكيك المهد أو قد يفضّل أن يُزال في غيابه. وفي غضون يومين أو ثلاثة لن يتذكّر اذا كان المهد في غرفته وسوف يُسرّ أيضاً لحصوله على مساحة أكبر للعب.

## نصائح عملية هامة

1. **تكلّمي مع طفلك حول موضوع نقله إلى السرير**

**اشرحي له الأمر قبل أن ينتقل إلى سريره الجديد بحيث توفّري له الوقت الكافي للاعتياد على فكرة التغيير.**

2. **العبي معه ورقة «الفتى الكبير»**

**أذكري له أن «الفتيان الكبار» ينامون في سرير كبير لوحدهم، فهذا قد يشكّل له حافزاً لأنه يريد أن يتمثّل بالأولاد الأكبر سناً.**

3. **دعيه يختار**

**أشركي طفلك، إذا أمكن، في القرارات المتعلقة بالسرير والغطاء والوسادة وما إلى هنالك. فهذا يشدّ حماسته منذ البداية.**

4. **في البداية، ادخلي السرير إلى غرفته ولا تجعليه ينام فيه**

**اتركي السرير في غرفته لبضعة أيام قبل أن تجعليه ينام فيه فعلياً. إن ذلك يساعد في تعزيز ثقته بالنقلة.**

5. **اجعليه يستخدم السرير تدريجياً وببطء**

**ابدأي أولاً بقيلولة النهار، ثم وبعد أن يعتاد على ذلك، دعيه ينام ليلاً في سريره.**

# استراتيجية: العودة إلى السرير



تؤكّد الدراسات أن الاستيقاظ ليلاً – أي عندما يستيقظ الطفل خلال الليل مرتين أو ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع – هو من المشاكل الأكثر شيوعاً التي يواجهها الأهل في السنين الأولى من عمر الطفل.

ليس من الصعب أن نفهم لماذا تكون الصعوبات في النوم سبباً لهذا القدر من الاضطراب عند الطفل. أولاً، قد يكون النوم مع طفل لا ينام جيداً أمراً مزعجاً وغير مريح بسبب سرعة انفعاله وغضبه. ثانياً، إن صراخ طفل المصاب بالأرق في منتصف الليل يوقظ الأهل وربما يوقظ أيضاً الأطفال الآخرين. ثالثاً، إن التأثير السلبي لقلة النوم يأخذ شكلاً تراكمياً، ما يزيد المشكلة سوءاً يوماً بعد يوم.

### ماذا نفعل لكي نقلّل من استيقاظ الطفل في الليل

في ما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لتهدئة طفلك عندما يستيقظ كل ليلة تقريباً:

- **تأكّدي في البداية من أنه غير مريض.** قد يجد الطفل الذي يمرّ في فترة حضانة المرض صعوبة في النوم لعدّة أيام قبل أن تظهر عليه العلامات الأولى للمرض.
- **أمّني له نوماً مريحاً.** يكون الطفل بحاجة إلى الشعور بالراحة في محيط غرفته قبل أن يتمكّن من العودة إلى النوم.
- **اتركيه في السرير.** رغم أن طفلك يستيقظ من نومه، حاولي أن تثنيه عن مغادرة الفراش.
- **هدّئيه.** خففي من روعه إذا كان متضايقاً. لامسي خدّه برفق وطمئنيه.
- **لا تلعبي معه عندما يستيقظ ليلاً.** لأن القيام بذلك يجعل الاستيقاظ في الليل مرغوباً من وجهة نظره.
- **إبقي معه حتى ينام.** إذا لزم الأمر، إبقي مع طفلك حتى يستسلم للنوم مجدداً. غادري الغرفة عندما يغلبه النعاس من جديد. في الليلة التالية، غادري قبل ذلك بقليل.

إذا استيقظ طفلك ليلاً ينبغي عليك أن تعيديه إلى سريره بهدوء واطمئنان ومن دون تنبيه أو إثارة.

- **كرّري العملية.** نفّذي جميع هذه الخطوات لعدد محدّد من الليالي، حتى يتوقّف الاستيقاظ الليلي – ولا يحتاج ذلك عادة إلى أكثر من ستة إلى ثمانية أسابيع.

### الكوابيس

يحلم معظم الأطفال بالكوابيس والأحلام المزعجة بين الحين والآخر، وتصيبهم هذه الكوابيس بالاضطراب في حينه –لكن لا تستغربي عندما تكتشفين أنهم لا يتذكرون شيئاً مما حدث لهم في صباح اليوم التالي. وعند طلوع الفجر، يكون الطفل قد نسي عادة كوابيسه حتى الأكثر واقعية – كتلك التي يجلس خلالها على طرف سريره أو يبكي بصوت عال أو يصرخ. وبالرغم من أن

تجارب الأحلام المزعجة تقلقك جداً وتضايقك عندما ترينها فانها على ما يبدو جزء من النمو النفسي الطبيعي في مرحلة الطفولة.

اذا كان طفلك يعاني من أحلام مزعجة تحدث ربما مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، عليك أن تبحثي عن الأسباب المحتملة التي يمكن أن تكون وراءها. فهذه الكوابيس تحدث أحياناً نتيجة تناول نوع معيّن من الطعام (الجبن في الكثير من الأحيان) قبل النوم مباشرة أو نتيجة مشاهدة الطفل لبرنامج تلفزيوني أو شريط فيديو غير مناسب في المساء. ويمكن أن تنشأ أيضاً من القلق؛ لذا من الضروري أن تتحققي مما يجري في حياته، سواء في الحضانة أو المدرسة أو مع أصدقائه. وحالما تتم ازالة السبب الباعث على الكوابيس تصبح أحلام طفلك أكثر لطفاً وهدوءاً.

## أسئلة وأجوبة

**بعد أن تعودت ابنتنا البالغة من العمر ثلاث سنوات على النوم في سرير كبير، نجدها تستيقظ في وقت أبكر في الصباح وتوقظنا جميعاً، فما العمل؟**

شجّع طفلتك على البقاء في سريرها عندما تستيقظ في الصباح. أبقِ كومة من الألعاب والكتب بجانب سريرها بحيث تتمكنَ من تناولها بمجرّد أن تمدّ يدها ومن دون أن تغادر الغرفة فعلياً. يخفف ذلك من حاجتها الى التجوّل في البيت من أجل أن تجد شيئاً يشغلها.

**لماذا تسير ابنتي في نومها؟ إنها في الثامنة من العمر وهي تقوم بذلك مرّة كل بضعة أشهر منذ أن كانت في الثالثة.**

لم يستطع علماء النفس والأطباء من ايجاد تفسير لسبب سير طفل في نومه وعدم قيام طفل آخر بذلك. كما أنه لم تظهر أي أنماط ثابتة للشخصية تتصل بالسير في النوم، ولا يزال تفسير هذه الظاهرة النفسية بشكل مرض ومقنع أمراً يدعو للحيرة. لكن العلماء اكتشفوا أن السير في النوم يميل الى التكرّر في العائلة الواحدة، وهو ما يشير الى احتمال وجود سبب وراثي وراء هذه العادة.

## نصائح عملية هامة

**1 حافظي على هدوئك**

**لكي تحرصي على أن طفلك لن يتعثّر بأي شيء ويؤذي نفسه عندما يسير في نومه، عليك أن تحافظي على هدوئك وتسيطري على عواطفك.**

**2 أزيلي جميع مصادر الخطر**

**يمكنك أن تحافظي على سلامة طفلك الذي يسير في نومه بأن تبعدي كل ليلة عن طريقه قطع الأثاث المنخفضة مثل مساند القدمين والطاولات المنخفضة.**

**3 تأكدي من أمان بيتك**

**أغلقي كافة الأبواب الداخلية والنوافذ واقفلي الباب الخارجي في الليل. وقد يكون من المفيد أن ينام الطفل في الطابق الأرضي.**

**4 أعيدي طفلك إلى سريره**

**على الرغم من أن الطفل سوف يعود على الأرجح إلى سريره بنفسه، يُستحسن بك أن تقوديه بلطف إلى سريره، ربما عن طريق إدارة كتفيه برفق في الاتجاه الصحيح.**

**5 لا توقظيه أبداً**

**قاومي أي دافع يدعوك إلى هزّه ولو برفق خلال سيره أثناء النوم. فالطفل يكون مستغرقاً في النوم.**

# نظام غذائي صحّي

تبدأ عادات تناول الطعام الصحّي في سن مبكرة. وعندما تبدأين بفطام طفلك وإعطائه الطعام الجامد، عليك أن تفكّري في كيفية تعويده على اتباع نظام غذائي صحي. يقدم لك المركز الصحي المحلي أو طبيب العائلة النصائح والإرشادات اللازمة حول تشكيلة الأطعمة التي يجب أن يتناولها طفلك في كل عمر، وذلك لضمان نموّه الجسدي بشكل جيّد. حاولي ألاّ تغفلي عن أنواع الطعام هذه أثناء تحضير وجبات الطفل.



### السُمنة أو البدانة

تُعرَّف السمنة obesity بأنها تخزين زائد للدهون، ويوصف عادة الطفل بالبدانة عندما يزيد وزنه أكثر من 20 بالمئة على الوزن المعياري بالنسبة إلى الطول. وهناك صلة بين السمنة في الطفولة والسُمنة عند البالغين – حيث تشير الدراسات إلى أن 20 بالمئة من الأطفال الذين يعانون من البدانة والوزن الزائد يصبحون أشخاصاً بدينين عند البلوغ – وتترافق السمنة عند البالغين بمجموعة كبيرة من المشاكل الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكّري ومشاكل القلب والتنفس.

وعلاوة على ذلك، فإن الأطفال البدينين يتعرّضون كثيراً لمضايقة أقرانهم، الأمر الذي قد يؤدّي إلى النبذ الاجتماعي. ونظراً إلى ارتباط المشاكل الجسدية والنفسية بالوزن الزائد فمن الحكمة تجنّب السمنة في الطفولة إذا كان ذلك ممكناً.

ومن المعروف أن هناك سببين رئيسيين للبدانة عند الأطفال:

**❶ إمكانية وجود عوامل وراثيَّة.**
أظهرت الدراسات أنه عندما يقوم والدان سمينان بتربية طفل بالتبنّي، فإن الاحتمال في أن يكون سميناً هو أقلّ مما يمكن أن يكون عند الطفل الطبيعي لهذين الأبوين. ومن جهة أخرى، إذا كان أحد التوأمين المتشابهين سميناً، فإن الثاني يميل

حاولي دوماً أن تجعلي الفاكهة والخضار جزءاً منتظماً من غذاء طفلك اليومي.

## حواجز تعيق تناول الطعام الصحّي

**❶ تكرار تقديم نفس الطعام**

**عادة يرغب طفلك في تناول الأطعمة المفضّلة لديه فقط. قدّمي له تشكيلة من المأكولات الصحية إلى جانب مأكولاته المفضّلة، وليس بديلاً عنها، بحيث يحصل على أفضل ما في المجموعتين.**

**❷ سهولة تناول الطعام**

**يحب الطفل تناول الأطعمة التي على شكل أصابع لأنه يسهل عليه حملها في يده. وليس من سبب يمنع المأكولات الصحية من أن تكون سهلة ومريحة للأكل – وتشكّل الخضار والفواكه المقطّعة إلى شرائح والمحفوظة في الثلاّجة وجبة خفيفة ممتازة.**



قدّمي الطعام الصحّي لطفلك في علبة طعام أنيقة ومميّزة حتى يصبح مرغوباً لديه.

أيضاً إلى أن يكون بوزن مشابه رغم أننا نجد تغيّراً أكبر في الوزن عند التوأمين غير المتشابهين.

**2 عدم تناول طعام صحّي.**
إن الإفراط في استهلاك الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون أو السكر (مثل المأكولات المقلية والوجبات السريعة والحلويات والبسكويت) والمترافق مع نقص في استهلاك الأطعمة الصحية (مثل الفاكهة والخضار والأسماك) يخلق بيئة تزدهر فيها السمنة بقوّة. كذلك لا يفيد الاتجاه الحالي الداعي إلى عدم القيام بالتمارين الرياضية المنتظمة في مرحلة الطفولة. فلا ضير إذن من أن تراقبي وزن طفلك بانتظام من أجل تحديد أي زيادة في وزنه.

## تأثير المواد المضافة

تحتوي معظم الأطعمة المعلّبة الحديثة على أنواع من المواد المُضافة – وهي مواد طبيعية أو تركيبية تضاف الى الطعام امّا بهدف حفظه لوقت أطول أو لإعطائه نكهة مميّزة أو لمجرّد تحسين مظهره. انظري إلى بطاقة المكوّنات الملصقة على الأطعمة المعلّبة: المضافات هي المكوّنات التي توصف على أنها مواد حافظة أو مثبّتة أو منكّهة أو ملوّنة أومضادة للتأكسد.

وتعرَّف المضافات الأكثر شيوعاً «بالرقم E»: على سبيل المثال، يُرمز إلى التارترازين بـ E102 وإلى ثاني أكسيد الكبريت بـ E220. إن مجرد التفكير في أن كل هذه المواد الكيميائية تشكل جزءاً من غذاء طفلك يدعو إلى الخوف، حتى وإن كانت موجودة بكميات ضئيلة.

وهناك دلائل على أنه يمكن ربط المضافات بالمشاكل السلوكية عند الأطفال، لاسيّما فرط النشاط. وقد وجد الكثير من الأهل والعاملين في المجال الصحّي أنه عندما يُفرض على طفل مفرط الاندفاع والنشاط اتّباع نظام غذائي خالٍ من المضافات، فإن سلوكه الصعب يخفّ لدرجة كبيرة. وعلى الرغم من أن ذلك لا يحدث دائماً إلا أن الدلائل كثيرة جداً بحيث لا يمكن تجاهل دور المضافات.

لهذا السبب من المستحسن أن تكوني على اطلاع تام بكافة المأكولات التي يتناولها طفلك. اقرأي بطاقات المكوّنات جيداً وحاولي أن تتجنّبي المأكولات المعلّبة التي تحتوي على الأرقام التي تبدأ بحرف E. وإذا حضّرت الوجبة بنفسك بدلاً من استعمال المأكولات التجاريّة، سوف تعلمين بالضبط ماذا يوجد فيها.

**3 التحكّم بحركة اليد**

**غالباً ما يجد الطفل صعوبة حقيقية في تنسيق حركة السكّين مع الشوكة، ولذلك فهو يفضّل تناول المأكولات غير الصحية كوجبة خفيفة. ساعديه بأن يستعمل أداة واحدة (سكّين أو شوكة) في كل مرّة، ثم شجّعيه تدريجياً على استعمال الأداة الأخرى.**

**4 الاستقلالية**

**عندما يبدأ طفلك بالخروج من المنزل فإنه ينفق نقوده على الحلويات. اشرحي له الضرر الذي يمكن أن يحدثه الإفراط في أكل الحلويات وحددي المبلغ الذي تعطيه إياه لشراء الحلويات واقترحي عليه أن ينفقه على أطعمة أخرى مثل ألواحِ حبوب الفطور (لكن تأكّد أولاً من كمية السكّر التي تحتوي عليها).**

**5 تأثير الأصدقاء**

**قد لا يكون «مستحبا» عند الطفل أن يراه أصدقاؤه وهو يتناول المأكولات الصحية، لذا من الأفضل أن تجعلي المأكولات الصحية بشكل جذاب. على سبيل المثال، يمكنك استعمال هذه المأكولات لحشو الفطائر أو وضعها في أوعية جميلة أو لفّها في رزم أنيقة.**

# استراتيجية: هذا الطعام أحبّه وهذا أمقته



بالنسبة للأطفال الصغار، يبدو الطعام المقطّع إلى قطع سهلة الحمل (أصابع) مستساغاً أكثر من تناول حبّات كاملة.

يمرّ معظم الأولاد في حياتهم في طور يصعب فيه إرضاؤهم من ناحية الأكل، حيث يبدأون باتخاذ قرارات عنيدة بهذا الشأن. وقد يطلب طفلك الوجبة نفسها ليلة تلو ليلة أو قد يأكل كمية أقل بكثير من المتوقّع. ورغم أن معالجة الخلافات حول الطعام هو أمر صعب لكن من المهم أن نحول دون أن تتحوّل هذه الخلافات إلى نوع من المواجهات.

تذكّري دائماً أنك لا تستطيعين أن تجبري طفلك على تناول كل ما هو موجود أمامه. ومهما يكن مقدار الضغط الذي تمارسينه عليه، يبقى في النهاية قرار الأكل عائداً له. والواقع أنه كلما زاد شعور الطفل بالتوتر تدنت إمكانية تناوله للطعام، ولذلك فإن تحدّي الطفل في هذا الموضوع يفاقم الوضع سوءاً. وتتطلّب المسألة بدلاً من ذلك مقاربة هادئة ومنظّمة. بالطبع يمكنك أن تحاولي إقناعه بالأكل لكنّ الحل الأفضل للمشكلة قد يكون في أن تدعيه يأكل في البداية على ذوقه ووفق طريقته الخاصة.

### أسئلة تطرحينها على نفسك

1. **هل أنا قلقة بشأن تزايد وزن طفلي؟**
إن أكثر مصادر القلق شيوعاً في ما يختصّ بعادات الأكل الصعبة هو أن الطفل قد لا ينمو بالشكل المطلوب. لذا فمن المستحسن أن يتحقّق طبيب العائلة من وزن الطفل، وسوف تجدين على الأرجح أن نموّه يسير بشكل جيّد.

2. **هل أنا قلقة لأن الوجبات التي أحضّرها تذهب سدى؟**
من المحبط فعلاً أن تمضي وقتاً طويلاً في الطبخ ثم ترين طفلك يلعب بالطعام في صحنه. لذا لا مانع من أن تخصّصي مقداراً أقل من الوقت والجهد لتحضير الطعام (لكن ليس على حساب النوعية)، وهذا سوف يخفف من انفعالك بسبب أكل طفلك الصعب.

3. **هل أنا قلقة من احتمال وجود مشكلة نفسية عند طفلي؟**
إن معظم الأطفال الذين يمرّون بمرحلة «الأكل الصعب» يخرجون منها تلقائياً بمرور الوقت. لذا، لا تبالغي في ردة فعلك، فمن شأن ذلك أن يفاقم هذا السلوك عند الطفل الذي يحب أن يسترعي اهتمامك وانتباهك.

## أسئلة وأجوبة

**كثيراً ما يثير طفلي توتّري بشأن الطعام لدرجة أن أوقات تناول الوجبات تنتهي عادة بالدموع. فما العمل؟**

عليك أن تجبري نفسك على اتباع طريقة أقلّ توتراً أثناء تناول الطعام. ونظراً الى أن التوتر حالة معدية جداً، فانك سوف تثيرين قلق طفلك قبل أن يرى الطعام. حاولي التخفيف من توترك والا فان الوضع لن يتغيّر. تحدّثي بهدوء مع طفلك وهو يأكل وكوني له قدوة بحيث يراك تأكلين كلّ ما في صحنك.

**يصرّ طفلي على تناول الوجبات الخفيفة ويرفض الوجبات الكاملة. كيف يمكنني معالجة هذه المسألة؟**

كوني خلاّقة. حدّدي أنواع الطعام التي تريدين أن يأكلها ثم قدّميها له في حجم وجبة خفيفة صغيرة. على سبيل المثال، اذا كان لا يأكل شيئاً يذكر من بيتزا محضّرة من القمح الكامل موضوعة في صحنه، قطّعي البيتزا إلى قطع صغيرة وقدّمي هذه القطع في طبق جانبي صغير. إن تغيير طريقة التقديم على هذا النحو يجعل الطعام نفسه يبدو مختلفاً جداً ويحوّله من وجبة رسمية إلى وجبة خفيفة غير رسمية.

## حاولي أن يكون الطعام جذّاباً

انظري إلى الوجبة من وجهة نظر طفلك. يجب أن يكون شكلها جذّاباً بالنسبة اليه والاّ فانه لن يرغب في أكلها. في ما يلي بعض سمات الطعام التي كثيراً ما تقلل من شهية الطفل:

- **القوام.** إن الطعام الجاف أو المغطّى بالشحم الدهني يمكنه أن يلتصق بأعلى فمه ويسبّب له الغثيان وقد يجعله يتقيّأ أيضاً.
- **الكمية.** لا تكدّسي الطعام أمامه. قدّمي له حصصاً صغيرة في طبق كبير.
- **الحرارة.** خلافاً للبالغين، يفضل الأطفال عموماً أن يكون طعامهم دافئاً وليس حارّاً.
- **الطعم.** من غير المتوقع أن يحب طفلك الطعام الغني بالتوابل. وهو يفضّل الطعام السائغ المعتدل المذاق.

## نصائح عملية هامة

**1 اتركي طفلك يختار أحياناً**

سيكون طفلك مهتماً أكثر بتناول ما يوجد أمامه من طعام إذا كان هو الذي اختاره بنفسه. دعيه يختار، إذا أمكن، من مجموعة محدودة جداً من الوجبات – فذلك يعزّز حافزه للأكل عند موعد الطعام.

**2 أشركيه في تحضير الوجبة**

إن مشاركة الطفل في تحضير طعامه يتوقف على عمره ودرجة نضجه: فالطفل الذي بعمر السنتين يمكن أن يجلب لك البطاطا من غرفة المؤونة، كما يمكن لطفل بعمر الست سنوات أن يخلط السلطة. ابتكري طريقة تربطين بها طفلك بتحضير الطعام. فكلما اشترك عاطفياً وجسدياً في الوجبة زاد احتمال تناولها.

**3 قدّمي له حصصاً صغيرة**

قد يجفل الطفل عندما يرى طبقاً مليئاً بالطعام، لذا يُستحسن أن تقدّمي له حصّة صغيرة أولا، فإذا أكل كل ما في طبقه يمكنه أن يحصل على حصة أخرى.

**4 أدخلي النكهات الجديدة ببطء وبخفاء**

حاولي في البداية مزج مقدار قليل من الطعام الجديد بشيء آخر، كالبطاطا مثلاً. ثم زيدي تدريجياً الكمية التي تخفينها بهذه الطريقة. وعندما يأكل طفلك هذه الكمية من دون تعليق، دعيه يرى الطعام الجديد وضعي مقداراً قليلاً جداً منه بجانب طعامه المفضّل. اشرحي له أنه سوف يجد الطعم مألوفاً. شجّعيه لكي يجرّبه واغدقي عليه الثناء عندما يضع بعضاً منه في فمه.

**5 شجّعيه بطريقة غير مباشرة**

لا تتكلّمي معه بشكل مباشر عن الكمية التي أكلها. وبدلاً من ذلك، أخبريه في نهاية الوجبة كم أمتعك قضاء بعض الوقت المريح معه.

# استراتيجية: آداب المائدة

لا أحد يحب أن يجلس إلى مائدة مع طفل يتسم بعادات أكل سيئة! فمنظر الطعام نصف الممضوغ الذي يدور داخل فمه المفتوح يُنفِّر معظم البالغين (والأولاد) الموجودين على مائدة الطعام. لذا ينبغي أن تعلِّمي طفلك آداب المائدة من سنّ مبكرة وأن تشرحي له الغرض منها. ومن الأفضل أن تثني على عاداته الحميدة في الأكل بدلاً من أن توبّخيه على عاداته السيّئة.

وفي ما يلي بعض آداب المائدة الأساسية التي يمكن أن يتعلّمها طفلك في سنيه الأولى:

- **استخدام الشوكة والسكين والملعقة بالشكل المناسب:** شجّعي طفلك على الامساك بسكينه وشوكته وملعقته بكل يد بالشكل الصحيح عندما يجلس إلى المائدة لتناول طعامه.
- **استعمال اليد بالشكل الصحيح.** بعد أن يتمكن من استعمال الشوكة والسكين والملعقة، حاولي أن تثنيه عن التقاط الطعام بيده خلال الأكل، باستثناء الخبز والفاكهة.
- **وضعية الفم.** اطلبي من طفلك أن يغلق فمه عندما يمضغ الطعام – فقد يتدلى فكه عن غير عمد أثناء المضغ.

## التمرين في أوقات الوجبات

يتعلّم طفلك بعض العادات الحميدة المتعلّقة بالمائدة عند اشتراكه في الوجبات العائلية. وقد تكون مشاغل أسرتك كثيرة جداً خلال الأسبوع بحيث يصبح تنظيم وجبة طعام تضم جميع

تعلّم الوجبات العائلية الأطفال أن تناول الطعام هو مناسبة اجتماعية بالإضافة إلى أنها تعزّز آداب المائدة.



أفراد الأسرة في نفس الوقت مهمّة مستحيلة. الا أن من المهم أن تبذلي قصارى جهدك لتنظيم مثل هذه الوجبة اذ انها قد تشكل الوقت الوحيد الذي تجلسين فيه أنت وعائلتك خلال الأسبوع كله.

توفّر أيضاً الوجبة العائلية فرصة جيدة لطفلك لكي يتمرّن على عادات الأكل التي يعرفها كما يتعلّم عادات جديدة عن طريق تقليد سلوك البالغين واخوته الأكبر سناً. كذلك يتعلّم الطفل من الوجبات العائلية عادات أخرى، مثل التكلّم بالدور أثناء الحديث وتمرير الأطباق من شخص إلى آخر وحسن الاصغاء عندما يتكلّم الآخرون. حتى وإن كان وقتك مضغوطاً بسبب جدول المواعيد المتغيّر لأفراد العائلة، حاولي أن تجمعيهم كلهم في وجبة عائلية مرّة واحدة في الأسبوع على الأقل.

## أسئلة وأجوبة

**يبلغ ابني الثامنة من العمر ولا يزال يجد صعوبة في استعمال الشوكة والسكين والملعقة. فما العمل؟**

دعيه يستمر في استعمال أدوات المائدة ذات الحجم المناسب للأطفال حتى يصبح قادراً على التحكم بحركة يده بشكل أفضل. ولا جدوى من الاصرار على استخدام أدوات المائدة العادية لمجرّد أن الأولاد الآخرين من عمره يستطيعون التحكم في هذه الأدوات. سوف تجدين أن سيطرته على حركة يده تتحسّن باطراد من خلال التمرين والنضج. وفي وقت لاحق يمكنك إعطاؤه مجدّداً أدوات المائدة العادية.

**كلّما تناولت الطعام مع ولدي خارج البيت، أساء السلوك من فرط الانفعال والإثارة وتسبّب بتعكير مزاجنا جميعاً. كيف أستطيع تغيير ذلك؟**

أولاً، ابذلي جهدك لتهدئته عند اقترابكم من المطعم. ثانياً، اختاري مطعماً مليئاً بالأطفال بحيث لا ينتبه أحد إلى اهتياجه. سوف تزيد قدرة ولدك على التحكم في سلوكه مع الخبرة، وبالتالي كلّما كثر ارتيادكم للمطاعم معاً كأسرة زادت قدرته على التعامل مع الأمر بهدوء.

## نصائح عملية هامة

تكون عادات المائدة السيئة مزعجة جداً إذا كنت تتناولين الطعام مع أسرتك خارج المنزل. خذي المبادىء التالية بعين الاعتبار عندما تخطّطين للذهاب إلى المطعم.

**1 اختاري مطعماً عائلياً يهتمّ بالأطفال**

لا جدوى من أخذ طفلك إلى مطعم فخم مخصّص للكبار. ليس فقط لأنه لن يشعر أنه في غير محلّه ضمن هذا المحيط الرسمي جداً، بل لأنه لن يلق أيضاً ترحيباً كبيراً. إضافة إلى ذلك، فإن الطعام سوف يكون مترفاً بالنسبة إليه أكثر من اللازم.

**2 لتكن توقّعاتك متواضعة**

يشعر طفلك بالإثارة حيال تجربة الأكل في المطعم ويعني هذا أن شهيته قد تخفّ وقد يختار طعاماً غير مناسب. حاولي أن توجّهيه في اختياراته لكن لا تنزعجي إذا بقي الطعام في صحنه تقريباً على حاله.

**3 حضّريه للطعام المقدّم في المطعم**

يحب طفلك طعامك لأنه معتاد على تناوله كل يوم؛ ثم إن الأطفال لا يتكيّفون جيداً مع التجارب الجديدة في الأكل. اشرحي لطفلك أن مذاق طعام المطعم مختلف عن طعام البيت.

**4 شدّدي على أهمية آداب المائدة**

عندما تلفتين انتباه طفلك بأن هناك أشخاصاً آخرين في المطعم، سوف يبدأ بفهم المعنى الاجتماعي لآداب المائدة. شجّعيه على مراقبة طريقة أكل الزبائن الآخرين، فهذا يعزّز عادات الأكل الحميدة عنده.

**5 اختاري حصصاً بحجم مناسب للأطفال**

لا جدوى من صرف المال على حصص كبيرة عندما تكون شهية طفلك محدودة. اتصلي بالمطعم لتتأكّدي ما إذا كان يقدّم وجبات بحجم مناسب للأطفال أو حصصاً صغيرة بأسعار مخفّضة. من الحكمة أن تقومي بهذا العمل قبل الذهاب إلى المطعم.

# تدريب الطفل على استعمال القَصْريَّة (النونيَّة)

يبدأ معظم الأهل بتدريب أطفالهم على استعمال القصريَّة (النونية) potty عندما تصبح أعمارهم بحدود 21 شهراً، ففي هذا العمر يكون معظم الأطفال قد اكتسبوا ما يكفي من التحكم العصبي والعضلي للقيام بذلك بنجاح. ورغم ذلك، يبقى بعض الأطفال غير مستعد للتخلّي عن الحفاض إلاّ بعد العام الثالث.



هناك مساوىء كبيرة يمكن أن يسبِّبها البدء بالتدريب على النونية في وقت أبكر من اللازم:

- سوف تصابين بخيبة أمل حيال أداء طفلك وسوف يظهر هذا الموقف السلبي في الطريقة التي تتصرّفين بها معه، ويؤدي شكك في قدراته إلى اهتزاز ثقته بنفسه.
- سوف يتولّد لديك ولديه احباط غير ضروري إذا حاولت إجباره على بلوغ معايير تفوق ما توصّل اليه نموّه وتطوّره.
- سوف تجازفين بتنفيره كلياً من فكرة التدرّب على النونية، وعندما يصبح مستعداً لذلك تكون حماسته قد خفت. تذكّري أن الأطفال الذين يتدربون على استعمال المرحاض في عمر متأخّر ينجحون في ذلك بشكل أسرع.

### حقائق حول التدريب على المرحاض

- يستطيع حوالي 90 بالمئة من الأطفال التحكم بعمليتي التغوّط والتبوّل خلال

يعتبر التدرّب على النونية خطوة كبيرة إلى الأمام بالنسبة إلى طفلك وهو يحتاج إلى الكثير من الصبر والدعم.

## أسباب لمعارك التدريب على النونيَّة

**1 البدء المبكر للتدريب على النونية**

فالطفل لا يكون مستعداً لهذا التحدّي حيث يُطلب منه أن يكتسب مهارة جسدية تتجاوز قدراته. انتظري حتى يصبح مستعداً قبل أن تبدأي عملية التدريب.

**2 استعجال الأهل**

إذا كانت التوقّعات كبيرة على نحو غير واقعي بأن الطفل سوف يكتسب بسرعة سيطرة تامة على عملية التغوط أو التبول، فإنه سوف يشعر بأنه فاشل. دعيه يتقدم بوتيرته الخاصة.

النهار عندما يبلغون الثالثة من العمر.

- يكتسب الطفل قدرة على التحكم بعمليتي التغوط والتبوّل خلال النهار أولاً. وفي وقت لاحق، يتم التحكم الليلي.
- إن حصول بعض «الفلتات» خارج القصرية (النونية) من حين إلى آخر أمر طبيعي لدى الطفل الذي يكون جافاً خلال النهار. ويؤدّي المرض أو القلق أو سوء التوقيت إلى تخفيف سيطرة الطفل الطبيعيّة على مثانته.
- يدّعي بعض الأهل أن طفلهم أصبح مدرّباً على النونية في عمر الستة أشهر. لكنّ الطفل في هذا العمر يستخدم النونية رغماً عنه لأنه لا يستطيع الوقوف والابتعاد عنها.

## علامات الاستعداد

لكل هذه الأسباب، يجب أن تنتظري حتى يصبح طفلك مستعداً – فليس هناك حسنات للتدريب المبكر على النونية سواء كانت عاطفية أو نفسية، لكنّ الاستعداد يختلف بين طفل وآخر. وفي ما يلي بعض العلامات التي تشير إلى أن طفلك قد أصبح جاهزاً للتدرّب على النونية:

- يكون حفاضه نظيفاً عندما تنزعينه عنه حتى وإن كان قد ارتداه منذ بضع ساعات أو أكثر. ويشير هذا إلى أنه قد بدأ يسيطر على مثانته.
- يشكو إليك أن حفاضه مبلول، الأمر الذي يؤكد أنه بدأ يستطيع أن يفرّق بين «الرطب» و«الجاف»؛ وهو يفضّل أن يكون جافاً!
- يبدي رغبته بعدم وضع الحفاض.

إذا بدا لك أن طفلك قلق أو متضايق، أعيدي طمأنته مراراً وتكراراً واثنِ على كل نجاح يحرزه.

وهذا يشير إلى أن لديه الحافز الأساسي للبدء بالتدرّب على النونية بحماسة.

- عندما يستيقظ من قيلولة قصيرة خلال النهار، تكتشفين أن حفاضه جاف تماماً.

## وجهة نظر الطفل

في بعض الحالات ينزعج الطفل من التدريب على النونية، والسبب من وجهة نظره أن:

- حفاضه دافىء ويشعره بالراحة، كما أنه يشعر بأنه عرضة للأذى ومكشوف من دون حشوة الحفاض السميكة التي تحيط به تماماً.
- منظر الغائط الذي يخرج من جسمه يخيفه أو يثير قرفه. وقد يصدم لرؤية هذه الفضلات تتدفق من جسمه.
- لبس الحفاض عملية سهلة، ولا يحتاج التغوّط أو التبول إلى أي جهد على الإطلاق، وذلك بخلاف التدريب على النونية الذي يتطلّب جهداً أكبر.

إذا كان طفلك متضايقاً أثناء التدرّب على النونية، خذي بعين الاعتبار كافة هذه العوامل المساهمة الممكنة – وغيرها. طمئنيه بشأن مصدر قلقه بالتحديد وأعيدي طمأنته بشكل عام مرّة بعد مرّة. وتؤدّي المعانقة والملاطفة أثناء التدريب على النونية إلى تعزيز ثقته بنفسه.



سوف تجدين أن طفلك قد بدأ تدريجياً بالتغلب على قلقه حالما يصبح مرتاحاً إلى روتين التدريب. وكل نجاح صغير في استعمال النونية يدفع الطفل إلى مرحلة أكثر تقدّماً، حيث يخفّ قلقه وتزداد ثقته بنفسه. فأنت تشاركينه فرحته بتقدّمه وهو يشاركك فرحتك بنجاحه.

### ③ معاقبة التبوّل في الثياب

**لا يبوّل الطفل في ثيابه عمداً خلال تدرّبه على النونية. فهذه الحوادث هي جزء من عملية التعلّم. لا تعاقبي طفلك أبداً على هذه الزلّات أثناء التدريب. قاومي أي توتّر قد تشعرين به حيال التدريب على النونية.**

### ④ التدريب بجوٍّ من التوتّر والضغط

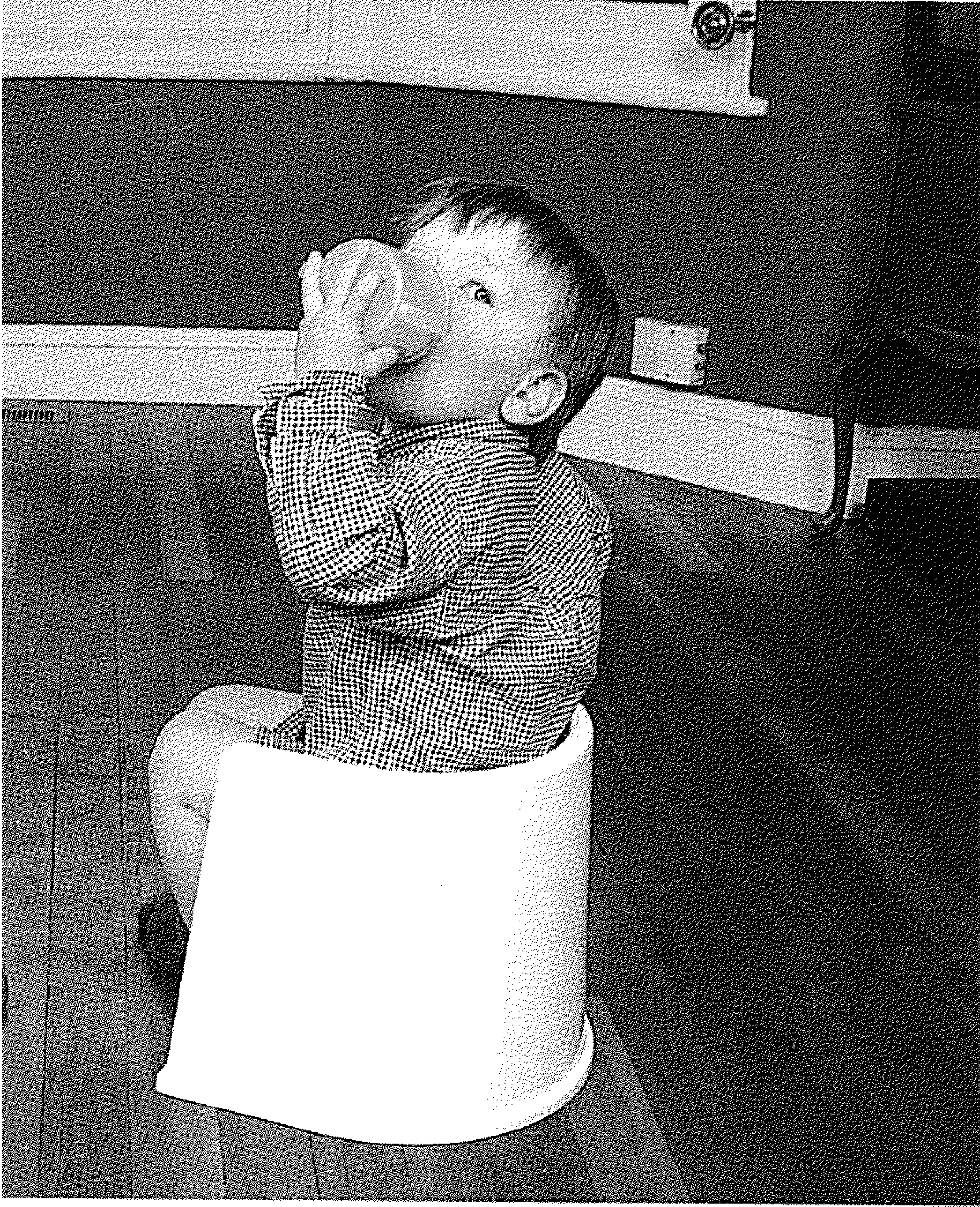
**يحتاج كلٌّ من الأهل والطفل إلى الاسترخاء وعدم التوتّر أثناء فترة التدرّب على النونيّة. لذا قاومي أي شعور بالتوتّر والانفعال وأنت تحاولين تدريب طفلك على استعمال النونيّة.**

### ⑤ استسلام الأهل بسهولة

**يشعر الطفل بخيبة أمل إذا كف الأهل عن تدريبه على النونية لمجرّد أن تقدّمه كان بطيئاً. لذا عليك أن تواصلي دعمك لطفلك حتى إن احتاج التدريب إلى بضعة أشهر بدلاً من بضعة أسابيع فقط.**

# استراتيجية: التدريب الليلي

أن يكون طفلك الأكبر سنّاً قد استطاع التحكّم بمثانته بسرعة كبيرة فهذا لا يعني أن ذلك سوف يتكرّر مع طفلك الأصغر سناً. وعلى نحو مماثل، إذا كان طفل جارتك قد بدأ بالتدرّب على النونية في هذه السن ولا يزال يحتاج إلى بضعة أشهر حتى يكتمل تدريبه، فإن هذا لا يعني أنك سوف تعانين من صعوبات مماثلة مع طفلك.



كل طفل فريد بحد ذاته ويظهر ذلك أيضاً في التدريب على القصْريَّة. وقد بيّنت الدراسات أن الفتيان يميلون بشكل عام إلى أخذ وقت أطول من الفتيات للسيطرة على مثاناتهم (لكنّ هذا لا يعني طبعاً أن كل البنات أسرع من الصبيان). سوف يتقدّم طفلك في التدرّب على النونية بوتيرته الخاصة، وذلك وفقاً لمزاجه وحماسته ونضجه ومستوى الدعم الذي توفرينه له خلال ما يمكن أن يكون وقتاً محبطاً لك وله.

### التدريب الليلي

يكتسب الطفل عادة القدرة على التحكم بمثانته نهاراً قبل أن يكتسب تلك القدرة ليلاً. وبحلول سنّ الخامسة أو السادسة، يصبح حوالى 90 بالمئة من الأطفال جافيّن في الليل، في حين تحتاج الـ 10 بالمئة الباقية إلى سنة أو سنتين إضافيتين قبل أن تجف أسرَّتهم. ويصبح معظم الأطفال جاهزين للتدريب الليلي عند بلوغهم عامهم الثالث. ويكون التدريب الليلي على النونية عادة أسهل من التدريب النهاري لأن الطفل يكون قد اعتاد على التحكم في عضلات أمعائه ومثانته خلال النهار. عندما تتيقنين من أن طفلك قد أصبح مستعداً للبدء بهذه

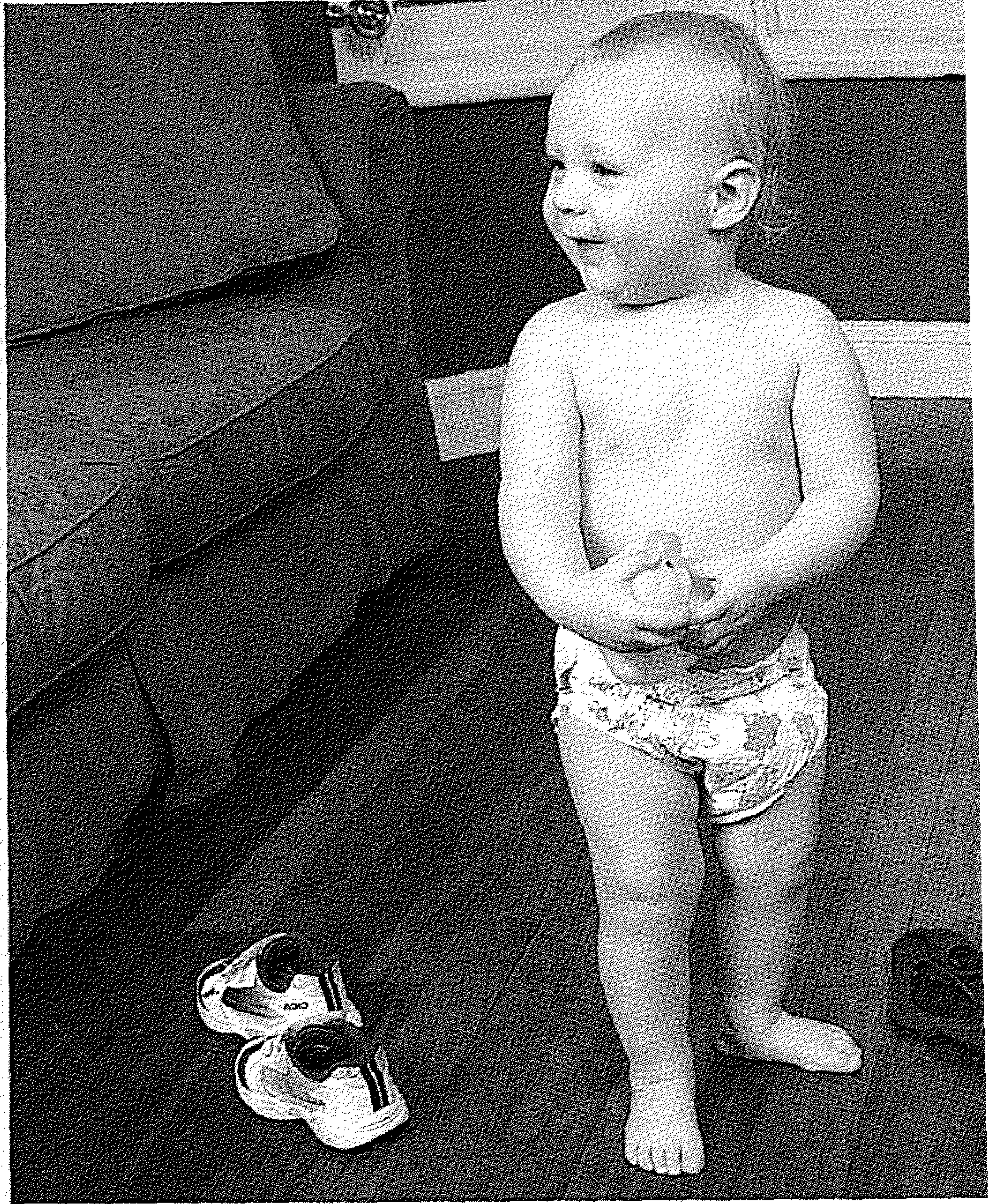
## أسئلة وأجوبة

**يستخدم طفلي نونيته بكل طيب خاطر لكنه يأبى الجلوس على كرسي مرحاض المنزل. ماذا أفعل لتشجيعه؟**

انه على الأرجح يخاف عندما يجلس على المرحاض– وقد يبدو الكرسي العادي الحجم المخصّص للكبار كبيراً بالنسبة اليه. والحل الأفضل هو شراء كرسي حمام بحجم يناسب حجم الأطفال ويمكن تركيبه داخل كرسي الحمام نفسه. يُشعره هذا الكرسي الصغير بالثبات والأمان عندما يجلس عليه وسوف يكون أكثر ثقة بنفسه.

**لماذا يجلس طفلي الصغير على النونية من دون أي مشكلة لكنّه لا يفعل شيئاً فيها؟**

ربما لا يزال صغيراً جداً لكي يفهم السبب من استعمال النونية. وبما أنه سعيد ومتعاون معك، يمكنك الاستمرار بطريقتك الحالية، فسوف ينجح في نهاية المطاف. كذلك يمكنك أن ترجئي التدريب على النونية حتى يكبر بضعة أشهر إضافية، ثم تبدأين من جديد. الخيار لك.



يمكن أن تكون سراويل التدريب نافعة عندما يبدأ طفلك برفض استعمال النونية.

المرحلة الجديدة في حياته– ربما لأنك تجدين حفاض الليل جافاً عندما يستيقظ في الصباح – اشرحي له العملية. أخبريه أنه يستطيع أن ينام طوال الليل من دون حفاض واطمئنيه أنه يجب ألاّ يستاء في حال كان سريره غير جاف في الصباح. وكتدبير احتياطي أساسي، يستحسن أن تشتري شرشفاً غير منفذ للماء لحماية الفراش إذا تبوّل في الليل. دلّيه على الطريق بين غرفته والحمّام أو ضعي النونية في غرفته، واتركي مصباحي الرواق والحمّام مضاءين في الليل إذا كان ذلك يجعله يشعر بثقة أكبر.

إذا اكتشفت أن حفاضه كان جافاً في الصباح، اثني عليه بشكل مفرط، وإذا لم يكن جافاً طمئنيه إلى أنه سوف يكون على الأرجح جافاً في صباح اليوم التالي. ثابري على تشجيعك له حتى يبدأ بتحقيق الهدف. سوف يتوصّل إلى ذلك مع الوقت طالما أنكما تعملان معاً.

## نصائح عملية هامة

**1 عوّدي طفلك على رؤية النونية**

اشرحي له أنه سوف يستعمل النونية من الآن فصاعداً. دعيه يلعب بها وأبقها في متناوله. (يرفض بعض الأطفال استعمال النونية ويذهبون مباشرة إلى المرحاض؛ لكنهم سوف يحتاجون إلى درجة يصعدون عليها وإلى كرسي خاص بالأطفال.

**2 شجّعيه لكي يجلس عليها**

انزعي حفاضه بعد وجبات الطعام – عندما يزداد شعوره بالحاجة إلى إفراغ أمعائه ومثانته – واقترحي عليه أن يجلس على النونية. وهو سرعان ما سوف يعتاد على هذا النمط من السلوك.

**3 وفّري له الوقت الكافي**

ليكن التدريب على النونية أمراً ممتعاً له بأن تقرأي له قصة وهو جالس عليها أو تجعليه يستمع إلى الموسيقى. فهو سيجلس وقتاً أطول على النونية إذا كان هناك ما يشغله.

**4 اثني على نجاحاته**

مع مرور الوقت، سوف يستخدم طفلك النونية بالشكل المناسب حتى وإن كان ذلك عن غير قصد. وسواء كان استخدامه للنونية مقصوداً أو غير مقصود، اثني عليه كثيراً لقيامه بذلك. فمن شأن ذلك أن يجعل التجربة أكثر إيجابية بالنسبة إليه.

**5 استخدمي السراويل الخاصّة بالتدريب**

مع ازدياد نجاحاته في الحمام، فكّري في شراء سراويل تدريب (أو حفاظات تدريب). سوف يكون عليك أن تشرحي له الفرق بين هذه السراويل والحفاضات العادية.

# استراتيجية: منع التبوّل في الفراش

من المحتمل جداً أن يجري التدريب الليلي بشكل سلس مع طفلك. لكنّ بعض الأطفال يحتاجون إلى وقت أطول من غيرهم للتوقّف عن التبوّل في الفراش ويحتاجون إلى مساعدتك لتحقيق ذلك. وقد أظهرت الدراسات أن حوالي طفلاً واحداً من بين خمسة أطفال في عمر السابعة لا يزال يتبوّل في فراشه، وكذلك يفعل حوالي مراهق واحد من بين كل عشرين مراهقاً. وقد وجد أيضاً الباحثون أن أهل الطفل الذي يتبوّل في فراشه في سنّ أكبر قد عانوا هم أيضاً في أغلب الأحيان من صعوبات مماثلة، الأمر الذي يشير إلى احتمال وجود بُعد وراثي للمشكلة.

**أنواع التبوّل في الفراش**

حدّد علماء النفس نوعين من السلس الليلي (أو بوال الفراش enuresis):

1. **السلس الأوّلي.** ويحدث هذا النوع عندما يظل جفاف الطفل في الليل غير مكتمل. وقد يعود ذلك إلى تأخّر في النمو العضلي أو النفسي، أو ربما إلى عدم قدرة الأهل على تقديم الدعم الكافي له في المحاولات الأولى للتدريب على النونية، أو قد ينتج ذلك من مشاكل صحية في السبيل البولي. وفي العديد من الحالات، لا يتم التعرّف بالضبط إلى سبب المشكلة.
2. **السلس الثانوي.** ويحدث عندما يبقى الطفل جافاً بشكل أكيد لعدة أشهر أو سنوات ثم يبدأ فجأة بالتبوّل في الفراش. إن السبب النموذجي لهذه الحالة هو القلق- حيث يكون هناك أمر يقلقه ويفقده السيطرة على مثانته خلال النوم. وعلى سبيل المثال، قد يكون الطفل قلقاً بشأن الفحوصات المدرسية أو نتيجة خلاف بينه وبين صديقه الحميم. ويكون بهذه الحالة بحاجة إلى مساعدة لكي يتغلب على القلق قبل أن يتوقف التبول في الفراش.

**استخدام جدول النجوم**

كثيراً ما يكون جدول النجوم (انظري الصفحتين 52-53) فعّالاً مع الطفل الذي يعاني من السلس الأوّلي. ضعي الجدول على مسند قرب سرير الطفل واشرحي له السبب من ورائه وألصقي نجمة لقاء كل نجاح من نجاحاته. اتركي الجدول فارغاً إذا لم

## أسئلة وأجوبة

**تنام ابنتي الكبيرة نوماً عميقاً جداً، ولا يبدو أن هناك شيئاً ما يمكن أن يعكر صفو نومها بعد أن تغفو. هل يمكن أن يكون هذا هو سبب تبليلها للفراش؟**

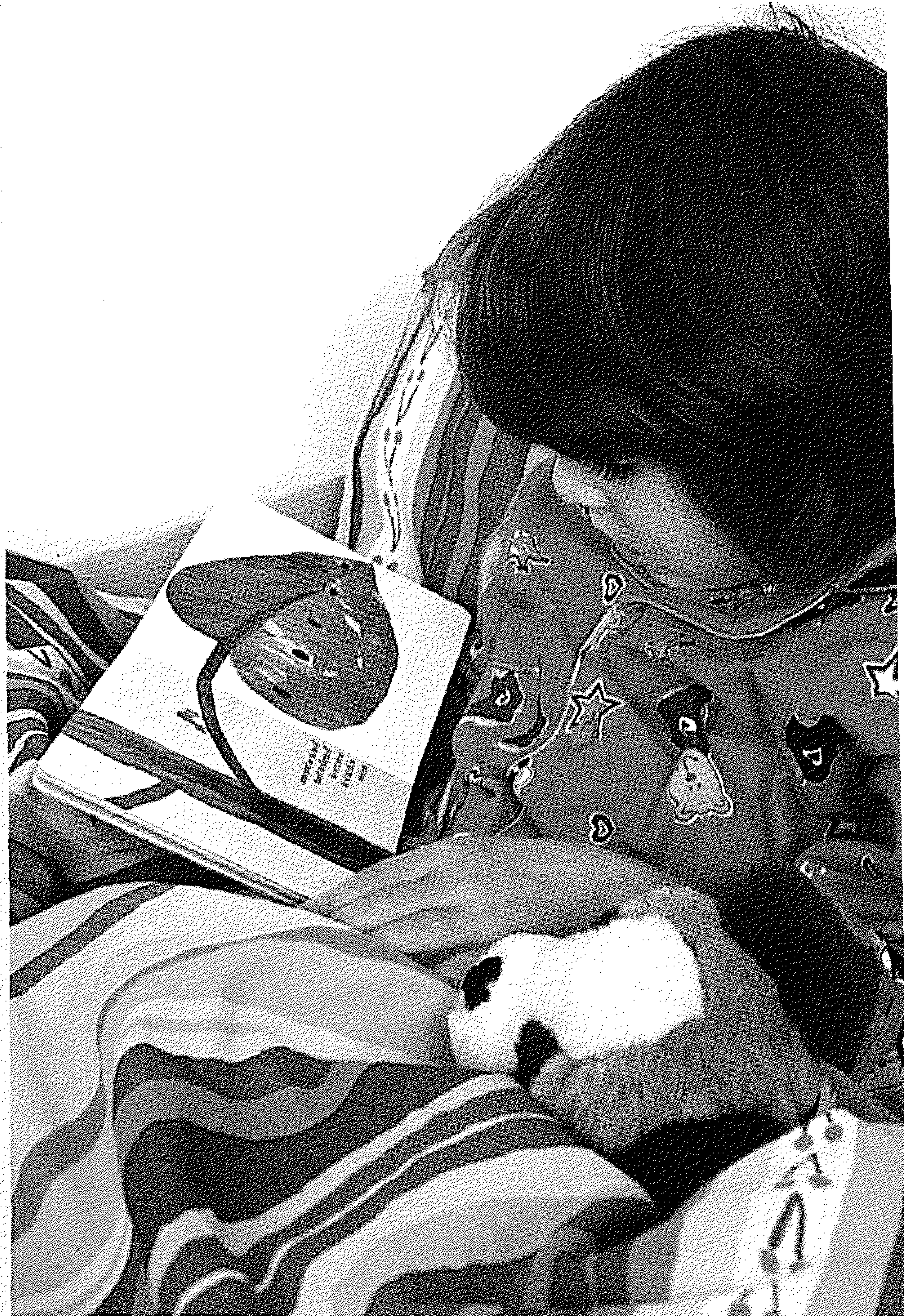
لا يوجد أي دليل علمي يثبت أن التبوّل في الفراش مرتبط بالنوم العميق. بل على العكس، فإن احتمال أن يفرغ الطفل مثانته يزداد عندما ينتقل من النوم العميق إلى النوم الخفيف. على كل حال، ليس من شيء قد تفعلينه لكي تجعلي ابنتك تنام نوماً أقلّ عمقاً خلال الليل.

**هل يساعد استخدام جهاز الجرس واللبّادة bell-and-pad device في تدريب ابنتي خلال الليل، نظراً إلى أنها قد بلغت السادسة ولا تزال تبوّل في فراشها كل يوم؟**

هذا الجهاز الطّنان مصمّم لكي يوقظ طفلتك عندما تبدأ بالتبوّل خلال النوم. وهو لا يناسب الأطفال دون السادسة. ومع ذلك فقد تجدين أن طفلتك تبقى نائمة رغم الطنين الذي يتسبّب بإيقاظ كل أفراد العائلة الباقين.

يكن السرير جافاً عندما يستيقظ وقولي شيئاً مشجّعاً مثل: «أعرف أنك تشعر بالخيبة لكنني متأكدة من أن سريرك سوف يكون جافاً غداً صباحاً».

من المرجح أن تنجح هذه الطريقة لأنها تجعل ذهن الطفل يركّز على نجاحاته خلال الليل ولأنها تتضمّن تشجيعاً إيجابياً. اذا كنت تعتقدين أن جدول النجوم قد يكون فعّالاً مع طفلك، جرّبيه لفترة أربعة أسابيع. خذي استراحة بعد ذلك إذا لم يتم تحقيق أي نجاح خلال تلك المدّة.



مهما يكن سبب تبوّل طفلتك في الفراش، طمئنيها إلى أن هذا الأمر لا يدعو إلى القلق.

## نصائح عملية هامة

**1 لا تحاولي إيقاظ طفلك ليلاً لجعله يتبوّل**
ويقضي هذا بحمل الطفل من سريره وأخذه إلى الحمّام قبل أن يأوي والداه إلى السرير. إن المشكلة في ذلك هي أنك تتحمّلين مسؤولية السيطرة على مثانة طفلك بدلاً منه وسرعان ما يتعلّم الطفل أن يعتمد كلياً عليك لإيقاظه للذهاب إلى الحمّام.

**2 خفّفي كمية السوائل التي يشربها قبل النوم**
رغم أن تخفيض كمية السوائل التي يشربها طفلك قبل ذهابه إلى السرير لا يحلّ المشكلة، إلا أنه أمر منطقي جداً. تذكّري أن مثانته سوف تمتلىء باطراد خلال الليل حتى وإن لم يشرب شيئاً عند وقت النوم.

**3 شجّعي طفلك على الذهاب إلى الحمّام قبل النوم**
عوّديه على أن يكون الذهاب إلى الحمّام آخر شيء يفعله قبل الصعود إلى السرير. قد ينسى ببساطة القيام ذلك ثم يتردّد في النهوض من الفراش بعد أن يكون قد أصبح تحت اللحاف الدافىء.

**4 التزمي بالأمور الروتينية الأساسية**
من المفيد جداً أن تواظبي على الطريقة التي استعملتها عند بدء التدريب الليلي - سوف تنجح هذه التقنية إذا ما قمت باستخدامها بصبر ونظام وثبات.

**5 لا تغضبي**
بالرغم من شعورك بالإحباط لاضطرارك إلى تنظيف فراش مبلّل آخر عند الصباح، فلا جدوى من أن تغضبي من طفلك. على سبيل المثال، يمكنك أن تركزي على كلمة «جاف» أو «غير جاف» بدلاً من كلمة «مبلّل» - فمن شأن ذلك أن يساعد على خلق مناخ ذهني أكثر تفاؤلاً عنده.

# رعاية الطفل

يجب ألاّ تعتبري أن رعاية الطفل - سواء كانت على شكل مجموعة أطفال يلعبون تحت إشراف مراقب أو عن طريق جليس أطفال أو حضانة - هي مجرّد تدبير بسيط لإشغال طفلك فيما أنت تستفيدين من الوقت للقيام بنشاط آخر (للعودة إلى العمل مثلاً). فتوكيل أشخاص آخرين لرعاية الطفل يسمح طبعاً للأم بالعودة إلى العمل بدوام كامل أو جزئي لكنّه يأتي أيضاً بمنافع هائلة على الطفل.



وفيما يلي بعض الأمثلة على المنافع التي تقدمها الرعاية إلى طفلك:

- **زيادة الاستقلالية.** فمن دون وجودك الى جانبه، يتعلم الطفل كيف يصبح أكثر اعتماداً على نفسه عندما يطلب شيء منه.
- **تحسّن المهارات الاجتماعية.** إن اختلاط الطفل بشكل منتظم بمجموعة متنوّعة من الأولاد الآخرين الذين هم في عمره يوفّر له فرصة ثمينة لتنمية مهارات اجتماعية جديدة.
- **زيادة التعلّم.** يتعلّم الأولاد بعضهم من بعض. وتوفّر المشاركة في الألعاب والأنشطة المختلفة فرص تعلّم يومية جديدة.
- **توسيع الصداقات.** يقول المنطق السليم انه كلما زاد عدد الأولاد الذين يختلط بهم الطفل يومياً توسعت الصداقات التي يمكنه أن يشكّلها. وهذه الصداقات تقوّي احترامه لذاته واعتداده بنفسه.
- **تنويع الروتين.** بدلاً من أن يتبع الطفل الروتين نفسه كل يوم في البيت فإن أُطر الرعاية تخلق تنوّعاً مرغوباً في النمط اليومي لنشاطاته.
- **تمتين العلاقة وتركيزها.** عندما تكونين بعيدة عن طفلك لبعض الوقت فانك سوف تستغلين الوقت الذي تكونان فيه معاً بفعالية أكبر.

إن السبب الأكثر شيوعاً الذي يدفع بأهل طفل لم يتجاوز السنتين من العمر إلى

يمكن أن توفّر الحضانة الجيّدة لطفلك تعليماً ممتازاً قبل المدرسة.

## أمور لا بدّ من أخذها بالاعتبار عند رعاية الطفل

### ❶ التوصية الشخصية

صحيح أن لكل شخص رأيه الخاص وأن ما يناسب طفلاً قد لا يناسب طفلاً آخر. غير أن التوصية الشخصية من أحد المعارف بشأن جليس أطفال معيّن أو حضانة معيّنة أو مجموعة لعب معيّنة لها بالتأكيد أهميّتها وتجعلك أكثر اطمئناناً.

### ❷ المؤهّلات

تتوفّر تقريباً لكافة العاملين في مجال رعاية الطفل فرصة الخضوع للتدريب المناسب في أوجه معينة من رعاية الطفل وتنميته. ولا تضمن المؤهّلات وحدها توفّر النوعية المطلوبة ولكن يجب أن تفكّري جيداً قبل أن تتركي طفلك مع شخص ليس لديه الدافع الكافي لكي يخضع للتدريب.



بعدما يتعوّد الأطفال في عمر ما قبل المدرسة على الحضانة، فإنهم يستمتعون بالاستقلالية التي تمنحهم إياها.

استخدام وسائل الرعاية هو أن ذلك يوفر لهم الحرية للعودة إلى العمل. والواقع أن عودة الأهل إلى العمل بدوام كامل تعتبر ضرورية للعديد من الأسر، ويصح هذا أيضاً في الأسر التي تقتصر على أحد الوالدين فقط. وبالمقابل، فإن السبب الأكثر شيوعاً الذي يدفع بأهل طفل بعمر الثالثة أو أكثر إلى استخدام وسائل رعاية الطفل هو تحفيز نموّه. وكلا السببين مبرّران تماماً، وكل شيء يتوقّف على الظروف الخاصة بأسرتك.

## خطوة إلى الأمام

يعتبر وضع طفل مولع به والداه كثيرا في عهدة شخص آخر خطوة نفسية هائلة بالنسبة لهما، وسوف يحتاجان إلى فترة من الوقت لكي يتكيّفا مع الأمر. وبالنسبة إليك، فقد تعانين من مزيج من الانفعالات تتراوح بين القلق والتعاسة أو حتى الذنب. أما فيما يخصّ طفلك، فإن سلخه عنك قد يربكه ويشوّشه كثيراً. ومع ذلك من المفترض أن تنظري إلى الأمر بإيجابية. إن استخدام وسائل رعاية الطفل يفتح فرصاً وإمكانات تنموية جديدة لكل أفراد أسرتك وليس للطفل وحده فقط.

لا تتوقّعي الكثير في وقت وجيز فأنت بحاجة مع طفلك إلى المزيد من الوقت لكي تتكيّفا مع الروتين الجديد. وقد تنشأ على الأرجح مشاكل تتعلق بظهور الأسنان وبعض الصعوبات الثانوية وحتى سوء التفاهم يستحسن حلّها جميعها بأسرع وقت ممكن. أدخلي الطمأنينة إلى طفلك وتكلّمي بإيجابية عن الأشخاص والأولاد الآخرين الموجودين في مكان الرعاية الذي اخترتيه له وأجيبي عن أي سؤال قد يطرحه. وبعد شهرين تقريباً، سوف تجدين أن الأمور قد عادت إلى طبيعتها.

**③ المواقف**

**عندما تعهد بطفلك إلى شخص آخر لكي يرعاه بشكل مؤقت، من المهم أن تتأكد من أنك مرتاح لموقف ذلك الشخص حيال الأولاد وقدرته على رعايتهم. فقد تطرأ المشاكل عندما تختلف التوقعات بشأن السلوك بين البيت ومركز رعاية الطفل. إلا أنه من الناحية المثالية يجب أن يكون هناك تناغم بينهما.**

**④ المعايير**

**يجب على كل مكان يقدّم خدمات الرعاية للأطفال أن يفي بمتطلّبات قانونية مناسبة تضمن نوعية الخدمات. لا تتردّدي في طلب إثبات (شهادة خطية) على التقيّد بهذه المعايير، فهذا أمر ضروري جداً.**

**⑤ الملاءمة**

**تذكّري أن استفادتك من خدمات رعاية الطفل يجب أن تناسب جدول أعمالك اليومي - ويجب أيضاً أن تكوني قادرة على دفع النفقات. لذلك من المهم أن تتأكدي من أن ساعات العمل تناسبك وأن التكاليف تقع ضمن إمكاناتك. وكثيراً ما يستعمل الأهل عدة وسائل لرعاية طفل واحد.**

# استراتيجية: التعوّد على الحضانة

تنطوي مرحلة الحضانة بالنسبة لمعظم الأطفال على مزيج من الإثارة (لما ينتظرهم من ألعاب ومباريات وأنشطة جديدة ولمن سيقابلونه من بالغين وأطفال آخرين) والقلق (لأنهم سوف يبتعدون عن أهلهم لبضع ساعات). لذلك يشكِّل اليوم الأوّل في الحضانة تحدّياً لكل من الأهل والطفل، خصوصاً عندما يتشبث طفلك بك ويرفض إفلات يدك والانضمام إلى المجموعة. إن هذا التصرّف طبيعي تماماً وهناك الكثير مما يمكنك أن تفعله كأب أو تفعلينه كأم لمساعدة طفلك في التكيّف مع هذه البيئة الجديدة.

## أسئلة وأجوبة

**تحتاج ابنتي إلى وقت طويل جداً لكي تتركني عندما آخذها إلى الحضانة. هل من المقبول أن أبقى معها طيلة المدّة التي تريدها؟**

بعد انقضاء بضعة أيام، اجعلي لحظة الافتراق قصيرة، لكن مُطمْئنة. اتبعي عادة محددة كأن تقبّلي طفلتك وتعانقيها بسرعة ثم تتركيها مع أحد البالغين في الحضانة وتغادري المكان. قد تصعب عليه لحظة الافتراق إذا بقيت أكثر مما ينبغي في البداية.

**يبكي طفلنا عندما نأتي لاصطحابه من الحضانة، كما لو أنه لا يريد العودة إلى البيت. إن هذا الأمر يضايقنا كثيراً. فما العمل؟**

انه يبكي لأنه يجد صعوبة في الانتقال من وضع إلى آخر، هذا كل ما في الأمر. ويمكن حلّ هذه المشكلة بسهولة بالطلب من العاملين في الحضانة أن ينبّهوا الطفل مسبقاً إلى أنكما قادمين لاصطحابه. اذا قاموا بذلك عدّة مرّات في الدقائق القليلة التي تسبق مجيئكما فإن دموعه سوف تتحوّل إلى حماسة.

إن أي عصبيّة أو قلق قد يبديه طفلك سوف يزول بشكل شبه مؤكد في غضون يومين أو ثلاثة. وهناك بعض الأطفال الذين يندفعون إلى الحضانة بحماسة دون إلقاء نظرة خاطفة وراءهم على أهلهم – ويكونون مفعمين بالثقة بالنفس ولا يساورهم أي قلق حيال هذا الابتعاد المؤقت. لكن ردّ الفعل يكون مختلفاً عند أطفال آخرين ويتراوح بين الخجل أو الخشية الخفيفة أو البكاء الصريح. ومهما يكن رد فعل طفلك في الأيام الأولى، أكثري من طمأنته، وكرّري باستمرار أنه سوف يكون بأفضل حال وأنك سوف ترينه مجدداً في وقت قريب جداً.

### حقائق حول الافتراق

- إن قلق الطفل من جرّاء ابتعاده عن والديه عندما يكون في الحضانة يخفّ بشكل تدريجي بعد حوالي أسبوعين ثم يزول عادة كلياً بعد شهر واحد على الأكثر.
- لا توجد أي صلة بين دموع الفراق وأي مشاكل نفسية لاحقة – فالخشية هي رد فعل طبيعي على أي افتراق موقت.
- كثيراً ما يظهر قلق الانفصال عند الأطفال الكثيري الثقة بأنفسهم أيضاً – وحتى عند الطفل الذي سبق له أن انتسب إلى احدى الحضانات قبل أن ينتقل إلى حضانته الحالية.
- كثيراً ما يصبح الأطفال الذين يعانون من قلق الافتراق عن والديهم أكثر تيقظاً وفضولاً وجزماً بعد تعودهم على الجو الجديد.

### مساعدة الطفل على الافتراق

لمساعدة طفلك على مواجهة الافتراق عنك بثقة في أول عهده بالحضانة (أو أي جهة أخرى لرعاية الطفل)، اتبعي معه الاستراتيجيات التالية:

- **أخبريه مسبقاً.** أخبري طفلك مسبقاً أنه سوف يبدأ بالذهاب

إلى الحضانة (أو أي مكان آخر يوفّر له الرعاية). احرصي على أن يقابل مسبقاً الأشخاص البالغين والأطفال الذين سيتعامل معهم بحيث لا يكون الوضع جديداً كلياً عليه.

- **أشركيه في الأمر.** سوف يشعر طفلك بالاستقرار بسهولة أكبر عند بداية كل فصل في الحضانة عندما ينكبَ فوراً على نشاط محدّد. أشغليه بشيء ما يلعب به عند وصوله.
- **قولي له أنك عائدة لاصطحابه إلى المنزل.** أنت تعلمين أنك عائدة لكنّ طفلك قد لا يدرك ذلك. لذا احرصي على أن تقولي له ذلك، يمكنك مثلاً أن تقولي «سوف أراك قريباً جداً، لنتناول الغداء سوياً في المنزل».
- **اثني عليه عندما تأتين لاصطحابه.** قولي له كم أنت فخورة به لأنه استمتع في الحضانة ولعب مع الأطفال الآخرين وأسأليه ماذا فعل. فهو يحب أن تهتمي بما يفعل ويصبح مفعماً بالفرح والحماسة نتيجة استحسانك الظاهر.

## نصائح عملية هامة

**1 استعيني بجليس للأطفال من حين لآخر**

إنك تستعينين بجليس الأطفال لفائدتك الشخصية لكن ذلك مفيد أيضاً لطفلك الذي في طور النمو إذ يجعله يعتاد على أشخاص آخرين يقدّمون له الرعاية المؤقتة.

**2 خذيه إلى مراكز المجموعات التي تهتم بالطفل**

تساعد المجموعات التي يشترك فيها الأهل والطفل (بين عمر السنة والسنتين) أو مجموعات اللعب في بناء الثقة الاجتماعية بين طفلك والآخرين بحضورك.

**3 سجّلي طفلك بأحد صفوف النشاطات**

تزداد استقلاليّة الطفل باطّراد عن طريق حضوره صف نشاطات قصير وجيد التنظيم يديره شخص بالغ. ويمكنك أن تترك الصف لبضع دقائق.

**4 رحّبي بمساعدة الأصدقاء والأقارب**

إن ترك طفلك عند بعض الأصدقاء أو الأقارب فيما أنت تمارسين نشاطا خاصاً بك يكسب طفلك خبرة مؤقتة عن الانفصال.

**5 فكّري في الاستعانة براعٍ للأطفال**

يساعد بقاء الطفل مع راعٍ للأطفال childminder، حتى ولو لساعة واحدة فقط في الأسبوع، على تبديد أي قلق يمكن أن ينتج عن فراقه عنك عندما يبدأ بالذهاب إلى الحضانة.



إذا كان هناك الكثير من النشاطات المثيرة للاهتمام، فإن معظم الأطفال ينسون مخاوفهم بسرعة وينضمّون إلى المجموعة.

# استراتيجية: معالجة مشاكل الحضانة

سوف يمضي طفلك وقتاً ممتعاً في الحضانة ويتعلّم مهارات جديدة ويكتسب أصدقاء جدداً ويتفاعل مع أشخاص بالغين لا يعرفهم، لكنّ الحياة نادراً ما تسير وفق الخطة المرسومة - حتى في هذه السن! فقد تحدث بعض المشاكل وقد يحتاج طفلك إلى مساعدتك لإيجاد الحلول. فيما يلي بعض الصعوبات الشائعة التي يمكن أن يواجهها الأطفال في الحضانة.

## أسئلة وأجوبة

**لقد تكلمت مع العاملين في الحضانة بشأن الأسباب التي تدفعني إلى القلق على طفلي لكنهم لم يكترثوا للأمر. ماذا يمكنني أن أفعل غير ذلك؟**

حدّدي موعداً لتتكلّم فيه مع المسؤول عن الحضانة، وعندما يستجاب الى طلبك اشرحي له مصدر قلقك. أطلبي منه أن يحدّد ما يمكن للحضانة أن تفعله لتساعدك على تبديد قلقك. دبّري لقاء آخر بعد ثلاثة أسابيع لرصد التقدّم.

**يبدو أن طفلي يعاني من كثير من المشاكل في الحضانة. فلا تنتهي مشكلة إلا وتظهر مشكلة أخرى. هل هذا أمر طبيعي؟**

يمضي بعض الأطفال فترة الحضانة كلها من دون أي شكوى فيما يواجه آخرون تحدّيات يومية مرهقة جداً. إن طفلك هو أحد هؤلاء الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم عاطفي وإرشاد يفوق ما يحتاج اليه غيرهم في هذه المرحلة من حياته. وحالما يشعر بأنه أكثر أماناً، سوف يتخطى هذه الحواجز دون عناء.

### المشاركة في النواحي الاجتماعية

يقول لك العاملون في الحضانة انه على الرغم من أن طفلك يواظب على الحضور إلى الحضانة بانتظام فإنه لا يختلط بشكل جيد مع الأولاد الآخرين. وهو يفضّل أن يلعب وحده ويتفادى التواصل مع الأطفال الآخرين عندما يقتربون منه. وقد تساعد الاستراتيجيات التالية طفلك على إقامة علاقات مع الآخرين.

- **رفيق الحضانة.** يمكن أن يقوّي العاملون في الحضانة الثقة الاجتماعية عند طفلك بجمعه مع «رفيق» - أي طفل مسجّل في الحضانة ويكون أكبر سناً وأكثر ثقة بنفسه يطلب من طفلك أن يلعب معه مرّتين أو ثلاث مرات كل يوم.
- **المجموعات الصغيرة.** يمكن أن يُشرك العاملون في الحضانة طفلك في أحد النشاطات مع مجموعة صغيرة مؤلّفة من طفلين أو ثلاثة، الأمر الذي سوف يقلّل على الأرجح من خوف الطفل.

### البكاء

مهما قمت بطمأنته، فانه يجول في الحضانة باكياً طوال النهار. ومع أن ليس هناك شيئاً محدّداً يضايقه، يبدأ بالبكاء منذ لحظة وصوله وحتى لحظة مغادرته.

- **الانتباه الشخصي.** لا يحتاج الطفل غالباً الا الى انتباه منتظم وثابت لمساعدته على أن يهدأ. ومن الطرق الفعّالة تكليف أحد العاملين في الحضانة بالتحدّث إلى الطفل بانتظام طوال النهار. ويساعد هذا الاهتمام الشخصي الاضافي في جعل الطفل يشعر بمزيد من الأمان ويقوّي عنده حسّ الانتماء إلى الحضانة. لكن في حال لم يطرأ أي تحسّن بعد حوالي الشهرين، فكّري في إمكانية وجود مشكلة في الحضانة نفسها.

### النفور من الطعام

على الرغم من أن الحضانة تقدّم مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة والوجبات الكاملة في فترات الاستراحة وعند الغذاء، فإن طفلك يحدّق في صحنه من دون أن يأكل شيئاً. ولا تأتي محاولات الاقناع التي يبذلها العاملون في الحضانة بأي نتيجة، لكنه عندما يعود الى البيت يكون جائعاً بشكل واضح. وهناك استراتيجيتان متكاملتان يمكن أن تساعدا على كسر الحاجز بين «طعام البيت» و«طعام الحضانة»:

- **طعام الحضانة في البيت.** أحضري عيّنات صغيرة من طعام الحضانة الى البيت وقدّميها إلى طفلك في محيط البيت المألوف لديه.
- **طعام البيت في الحضانة.** خذي كميات قليلة من طعامك إلى الحضانة لكي يأكلها الطفل هناك.



يحتاج الطفل الذي لا يختلط جيداً مع الآخرين إلى بعض الدعم والتعاطف من قبل العاملين في الحضانة لمساعدته على الاشتراك في نشاطات المجموعة.

## رفض الدخول إلى المرحاض

يقول العاملون في الحضانة إن الطفل إجمالاً لا يذهب إلى المرحاض في الحضانة حتى ولو كان منزعجاً جداً بسبب امتلاء مثانته. وعندما يحث العاملون الطفل على استعمال المرحاض، فإنه يهزّ برأسه بحزم ويواصل اللعب مع الأطفال الآخرين. قد يكون تمنّع طفلك عن دخول حمام الحضانة ناشئاً عن الخجل – بسبب وجود عدد كبير من الأطفال الآخرين مقارنة بالبيت. أطلبي من العاملين في الحضانة أن يجرّبوا ما يلي ليعوّدوه على الأمر:

- **الخصوصية.** يمكن أن تأخذه إحدى العاملات في الحضانة إلى المرحاض وتخبره أنه لن يكون هناك أي طفل آخر. ومن المفروض أن تساعد هذه الخصوصية على تقوية ثقته بنفسه حتى يذهب طوعاً إلى المرحاض من دون مبادرة من أحد.

## صعوبات تواجه تقدّمه

في نهاية الفصل الأول تقريباً، تخبرك العاملات في الحضانة أن طفلك أبطأ من غيره في تعلّم بعض المفاهيم الجديدة. فهو مثلاً يجد صعوبة في تعلّم أسماء الألوان أو في تركيب الأحاجي المصوّرة. اذا كان طفلك يعاني من صعوبات في أحد أوجه التعلّم فإنه سوف يستفيد من الدعم المصمّم خصيصاً لذلك والذي يقدّمه له ولك العاملون في الحضانة والذي يهدف إلى تحسين مهارات التعلّم عنده:

- **البرنامج الشخصي.** يمكن أن يخصّص العاملون في الحضانة وقتاً محدّداً كل يوم للعمل مع طفلك للتعرّف الى الألوان مثلاً حتى يفهم المبادىء. وتنطبق هذه المقاربة على كافة أوجه التعلّم.

## نصائح عملية هامة

1. **كوني صبورةً مع طفلك**
قد تبدو مشاكله في الحضانة صغيرة بالنسبة إليك لكنها كبيرة جداً في نظره، لذا فمن الضروري أن تأخذيها على محمل الجد. فهو بحاجة إلى تفهّمك ومساندتك لاجتياز هذه المرحلة الصعبة.

2. **تكلّمي معه**
يعتبر السؤال الخطوة الأولى في محاولة فهم سبب تضايق طفلك من أمر محدد. بالطبع، قد لا يتمكّن دائماً من إعطائك جواباً مباشراً لكن لا ضير من المحاولة.

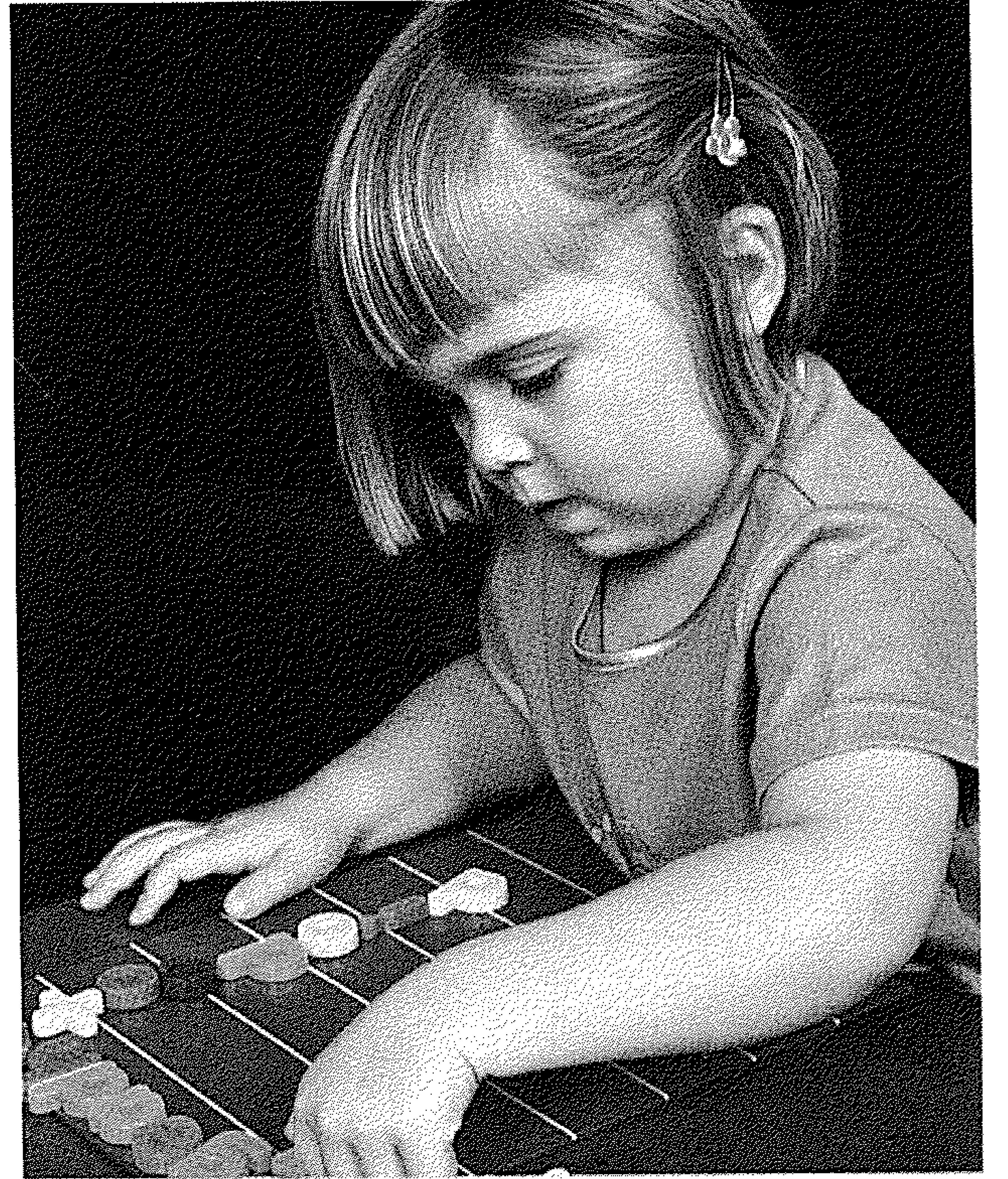
3. **فكّري في حلول أخرى**
عادة، هناك أكثر من طريقة واحدة لحلّ المشكلة التي يواجهها طفلك. خذي بعض الوقت حتى تفكري في الإمكانات المتاحة قبل أن تقرّري أسلوب التصرّف.

4. **إمضي بالحلول حتى النهاية**
بعد اتخاذ القرار حول ما يجب أن تقومي به من أجل تخفيف الضغط عن طفلك، نفّذي قرارك حتى يتم حلّ المشكلة ويصبح طفلك سعيداً ومرتاحاً.

5. **استعرضي الأمر معه**
يتعلّم الطفل من التجربة، لذا من المهم أن تتحدّثي معه حول المشكلة والحل. إن ذلك يقوّي ثقته بنفسه ويعزّز الفكرة بإمكانية تغلّبه على ما يواجهه من تحدّيات.

# الاستعداد للذهاب إلى المدرسة

إن الاستعداد للذهاب إلى المدرسة عملية متواصلة، وليست مرحلة معينة يتم بلوغها. بكلام آخر، لا يمكن أبداً أن يكون الطفل غير جاهز للمدرسة في يوم ثم يصبح جاهزاً في اليوم التالي. فالطفل يكتسب مهارات جديدة بشكل تدريجي خلال السنتين اللتين تسبقان المدرسة، وهذه المهارات والقدرات التي يكتسبها هي التي تدلّ على أنه قد أصبح جاهزاً لمواجهة تحدّي الذهاب إلى المدرسة.



اذا كنت تشعرين بالقلق حيال مدى استعداد طفلك للذهاب الى المدرسة، حدّدي المجالات الرئيسية التي تقلقك: تلاحظين مثلاً أنه لا يكوّن صداقات بسهولة كبيرة أو لا يمكنه أن يتعرّف الى اسمه المكتوب أو يعاني من صعوبة في اتباع التعليمات. مرّنيه في هذه المجالات حتى يكتسب كفاءة فيها.

قد تشكّل فكرة تأجيل ارساله الى الروضة خياراً بالنسبة اليك لكن هذا الأمر يجب أن لا يؤخذ بخفّة، لأنه سيخلق فيما بعد فارقاً في العمر بين طفلك وزملائه في الصف. وينبغي عدم اللجوء الى هذه الاستراتيجية الا اذا كنت مقتنعة بأن سنة اضافية في مرحلة ما قبل المدرسة يمكن أن تؤدّي الى تحسّن كبير في استعداد الطفل للذهاب الى المدرسة – وإن لم تكن هذه هي الحال، أرسلي طفلك إلى المدرسة بحسب ما يقتضيه عمره.

## مهارات مفيدة لما قبل المدرسة

فيما يلي بعض المهارات التي يمكنك تدريب طفلك عليها في الأشهر التي تسبق بداية المدرسة، فهي يمكن أن تساعده في تحضيره لمواجهة بعض التحدّيات الشخصية:

- التعلم أن ينتظر دوره في الألعاب الجماعية وأن يشارك ألعابه مع أصدقائه.
- أن يخلع سترته وحذائه وجواربه بنفسه.
- أن يتّبع التعليمات الأساسية مثل «ضع الكتاب على الرفّ».
- أن يكون مدرّباً تماماً على استعمال المرحاض في النهار وقادراً على لبس

يذهب بعض الأطفال إلى المدرسة لأول مرّة وهم يعرفون الحروف والأرقام لكن هناك أطفالاً آخرين يتأخّرون عن اللحاق بهم بسبب جهلهم لها.

## صفات شخصية مهمة للمدرسة

### ❶ الحافز القوي

يجب أن يكون طفلك متلهّفاً للذهاب كل يوم إلى المدرسة، وأن يؤدّي كافة واجباته بحماس. وعادة يتقدّم الطفل بشكل أفضل عندما يكون تحفيزه قوياً – فمن غير المرجّح أن يحرز التلميذ الخامل الذي يشعر بالملل أي تقدّم ملموس في عملية التعليم.

### ❷ الإيمان بالذات

الطفل الذي يعطي نفسه حق قدرها ويؤمن بذاته وبقدراته يواجه التحديات الجديدة في الصف بشعور من الإثارة وليس الخوف. وهو يكون معتدّاً بذاته بما يكفي ليعرّض نفسه لمخاطر الفشل.



يحتاج الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة لأول مرَّة إلى ارتداء ثيابهم وخلعها بأنفسهم. لذا من المستحسن أن يتمرّنوا على هذه المهارات في البيت.

ثيابه بنفسه.

- أن يصغي بانتباه إلى الأطفال الآخرين عندما يتكلّمون معه.
- أن يصغي إليك عندما تطرحين عليه سؤالاً وأن يعطيك جواباً مناسباً.
- أن يبقى مع جليسة الأطفال من دون أن يثير الفوضى عندما تغادرين.
- أن يتعاون مع رفاقه في النشاطات الجماعية والألعاب المشتركة.
- أن يضطلع بمسؤولية نظافته الشخصية خلال النهار.
- أن يعطي اسمه وعنوانه وتاريخ ميلاده عندما يُسأل عن ذلك.
- أن يجلس بهدوء ويتابع نشاطاً معيّناً لبضع دقائق.

## الصفات الشخصية

يعتقد بعض الآباء أن أفضل طريقة لمساعدة طفلهم للاستعداد للمدرسة هي في تعليمه المهارات التربوية الأساسية. وقد يعتقدون أن المدرسة في النهاية هي للتعليم: أي إن الطفل الذي يذهب إلى المدرسة وهو يعرف المبادىء الأولى في القراءة والكتابة والحساب لا بد وأن يتقدّم على غيره. قد يكون هذا أمراً إيجابياً لكنّ المكاسب التربوية التي يحصل عليها طفلك من المدرسة خلال سنته الأولى ليست هي العوامل الرئيسية التي تمنحه بداية جيّدة في المدرسة. وتؤكّد المناقشات مع المعلمين والمعلمات في المراحل الأولى للدراسة أن المزايا الشخصية – وليس اكتساب مزايا معيّنة – هي الخصائص الأكثر أهمية في صفوف الروضة الأولى.

### ③ مهارة الإصغاء

ينطوي القسم الأكبر من عملية التعلّم على مبدأ الإصغاء، وخصوصاً في البداية. لذا من المهم أن يكون طفلك قادراً على الانتباه جيداً للمعلّم عندما يتكلم معه أو عندما يتناقش مع أصدقائه، كمجموعة في الصف.

### ④ الحميميّة

نادراً ما يتعلّم الطفل وحده في صف الروضة، حيث تكون معظم الدروس فيها قائمة على العمل مع طفل آخر أو ضمن مجموعة. ويعني هذا أن مدى قدرة طفلك على الاختلاط بسهولة مع الآخرين تؤثّر بشكل مباشر في التقدّم الذي يحرزه.

### ⑤ الاعتماد على النفس

بعد أن أصبح طفلك في الروضة، من المفترض أن يتدبّر أمره بنفسه من دون طلب مساعدة البالغين في كل مناسبة. ويشمل ذلك قدرته على إنجاز مهمّة معيّنة عندما يُطلب منه ذلك وأكل وجبته الخفيفة وحده.

# استراتيجية: التحضير للمدرسة

يشكّل الانتقال من الحضانة إلى المدرسة خطوة ضخمة بالنسبة إلى طفلك، حيث العديد من التغييرات التي يجب أن يتعامل معها. فيما يلي بعض أهم التحديات الشائعة التي يمكن أن يواجهها طفلك بالإضافة إلى عدد من الاقتراحات حول كيفية مساعدتك له.

## الصف والمدرسة والملعب

خلافاً للحضانة، فإن صف الروضة لا يشكل على الأرجح سوى جزء صغير من مبنى كبير، تكون فيه المراحيض عادة بعيدة، ويحتوي على عدد كبير من الغرف والأروقة الواسعة والكثير من السلالم التي يجب استخدامها صعوداً ونزولاً. بإمكانك مساعدة طفلك على التخفيف من خوفه عبر:

- **طمأنته.** أعطي طفلك شعوراً بالثقة والأمان بأنه سوف يكون على ما يرام؛ فمبنى المدرسة يمكن أن يكون مكاناً مثيراً للخشية بالنسبة لطفل في الخامسة من عمره.
- **تحديد منطقة الروضة.** دليه على المنطقة المخصّصة لصفوف الصغار في المدرسة.
- **الألفة.** احرصي على توفير فرصة لطفلك لكي يزور المدرسة ويتجوّل في المبنى كله قبل أن تبدأ الدراسة.

## الروتين اليومي

لمدرسة الصغار روتين يومي يُنتظر من التلاميذ أن يتبعوه. ويسمح هذا النمط المنظم من الأعمال بتحقيق الأهداف ويساعد الأطفال على التخطيط المسبق. لكنّ الروتين المعتمد قد يتطلب جهداً كبيراً من التلميذ الجديد، ولذلك يستحسن أن تساعدي طفلك في تحضير نفسه للمدرسة وذلك عبر:

- **النظام في البيت.** اخلقي روتيناً ثابتاً في البيت خلال الأشهر السابقة لبداية المدرسة.
- **الاشتراك في التخطيط.** أطلبي منه أن يفكّر بشأن هذا الروتين اليومي ويقترح طرقاً يمكن تغييره بها.
- **التمرين على التخطيط.** علّميه أن يخطّط مسبقاً. على سبيل المثال، إذا خططت للذهاب إلى التسوّق بعد الظهر، شجّعيه على تحضير ثيابه التي سوف يرتديها قبل بضع ساعات من مغادرة المنزل.

## ما نتوقّعه من التلامذة الصغار

إن ما يتوقّعه الأهل من أطفالهم في مرحلة الروضة يكون في الحقيقة أكبر من توقّعاتهم في مرحلة الحضانة. ومن المفترض أن يكون أطفال الروضة أكثر استقلالاً وأقل اعتماداً على أهلهم لإتمام المهام الموكلة إليهم. وتساعد الاستراتيجيات التالية في تعويد الطفل على مواجهة هذه التجارب الجديدة:

- **العمل الجماعي.** عندما يأتي أصدقاء طفلك لكي يلعبوا معه، وفرّي لهم نشاطاً بسيطاً يقومون به معاً، مثل فرز الأشكال وتكديسها في رزم.
- **قدر أقل من العناية.** خفّفي مقدار المساعدة التي تقدّمينها لطفلك. وعندما لا يعرف ماذا يجب أن يفعل انتظري بضع ثوان قبل تقديم المساعدة.
- **الاتكال على الذات.** توقّعي المزيد من طفلك في البيت خلال الأشهر السابقة لبدء الدراسة وأوكلي إليه بعض المهام مثل ارتداء ملابسه بنفسه أو ترتيب غرفته.

## المدرّسون والتلامذة

يوجد على الأرجح بضع مئات من التلامذة في مدرسة طفلك، معظمهم أكبر منه سناً. لذلك عليه أن يتعوّد على التعامل مع عدد كبير منهم، وقد تساعده الاستراتيجيات التالية في هذا المجال:

- **الفرص الاجتماعية.** إن الذهاب إلى الحضانة يعزّز من قدرة طفلك على مواجهة مصاعب الروضة والتغلّب عليها.
- **مقابلة المعلّمة.** اغتنمي أي فرصة تُتاح لطفلك لكي يقابل معلمة صف الروضة الذي سوف يلتحق به وذلك قبل أن تبدأ المدرسة. تأكّدي من أنه يدرك أن عليه القيام بما تطلبه منه المعلّمة.
- **التراتبية.** أصبح طفلك الآن الأصغر سناً في المدرسة ولم يعد الأكبر سناً في الحضانة. طمئنيه إلى أن الطلاّب الآخرين سيهتمون به ويساعدوه.

## منهاج الدراسة

تتبع الحضانات عادة منهاجاً معترفاً به خاصاً لمرحلة ما قبل المدرسة، لكنّ منهاج الروضة يكون أكثر تنظيماً ويتطلّب من الطفل جهداً أكبر. ويمكن أن يشكّل ذلك تحديات جديّة بالنسبة إلى تلميذ صغير اعتاد على طريقة أقل رسمية. جرّبي هذه الاستراتيجيات:



شجّعي ولدك على القيام ببعض الأنشطة المختلفة من دون أي مساعدة منك - فسوف يضطر إلى العمل بشكل مستقل في المدرسة.

- **الفهم.** اشرحي لطفلك المجموعة الواسعة والمتنوّعة من الأنشطة التي يُحتمل أن يصادفها في مدرسته الجديدة.
- **المواد المختلفة.** أعرضي عليه بعض المواد الموجودة في صف الروضة مثل كتاب القراءة المصوّر وتجهيزات الكمبيوتر مع البرامج المرافقة له.
- **الأبعاد الجديدة.** أذكري له بعض الأنشطة الجديدة التي لم يكن قد جرّبها بعد مثل التربية البدنية ونشاطات المسرح.

## أسئلة وأجوبة

**يعاني طفلي من القلق في الأماكن الواسعة الكثيرة الضجيج. كيف أستطيع أن أحضّره لهذا الجانب في المدرسة؟**

قد يساعد اصطحابه في جولة في أرجاء المدرسة خلال الاستراحة. يمكنك أيضاً اصطحابه إلى مراكز التسوّق الكبيرة أو محطّات سكّة الحديد وغيرها من المباني الكثيرة الضجيج لكي يعتاد على المشاهد والأصوات المختلفة. وسوف يتكيّف طفلك بسرعة عندما تكونين موجودة معه لطمأنته. إن هذا التحضير يعزّز الثقة عنده ويخفف قلقه حيال جو المدرسة.

**يكون طفلي دائماً آخر من يجهّز نفسه. كيف سيتعامل بنجاح مع كل التغييرات التي تحدث خلال اليوم المدرسي؟**

بالطبع سوف يتحسّن نتيجة رغبته في مجاراة زملائه في الصف. ويمكنك أيضاً أن تمرّنيه على تحضير نفسه بسرعة أكبر. مثلاً يمكنك تسجيل الوقت الذي يلزمه لكي يعيد كتاباً إلى مكانه أو ينتعل حذاءه ثم أن تجعلي السرعة في إنجاز هذه الأنشطة بمثابة لعبة له.

## نصائح عملية هامة

**1 لا تتركي كل شيء للصدفة**

فكّري في التحدّيات الجديدة التي يمكن أن تواجه طفلك عندما يبدأ المدرسة وحاولي أن تستبقي بعض المصاعب التي قد يختبرها. فهذا أفضل من الاعتماد فقط على الصدفة.

**2 أظهري حماسة وإيجابية**

إن حماستك لموعد بدء المدرسة سوف تنتقل إلى طفلك، كما أن تفاؤلك يغذّي تفاؤله. لذا من المهم أن تتكلّمي دائماً عن المدرسة بإيجابية وكذلك عن المعلمات والتلامذة والأنشطة التعليميّة.

**3 ذكّريه بصداقاته**

يكون البدء بالمدرسة أسهل بكثير على الطفل عندما يعلم أن بعض أصدقائه سوف يكونون معه في الصف نفسه. الفتي نظره إلى ذلك وقولي له أنه سيقابل بعض أصدقائه منذ اليوم الأول.

**4 استمعي برويّة إلى ما يقلقه**

مهما حضّرت طفلك جيداً للمدرسة فقد تكون له بعض الهموم الخاصة به بخصوص هذه المرحلة الجديدة في حياته. دعيه يعبّر لك عن هذه الهموم بصراحة - ثم طمئنيه مجدداً.

**5 أشركيه في تجارب إخوته**

إذا كان عندك ابن أو ابنة أكبر سناً ويذهب إلى نفس المدرسة، أطلبي منه أن يصف اللحظات المثيرة لأخيه الصغير. (احرصي على ألاّ يذكر له قصصاً كئيبة مخيفة).

# استراتيجية: الفروض المنزلية

لكل مدرسة سياستها الخاصة في ما يتعلّق بالفروض المنزلية والتي تحدّد مقدار العمل الذي يُفترض بالتلميذ أن ينجزه في المنزل من أجل إكمال المنهاج الدراسي. ومن المعروف أن الفرض المنزلي ليس عقاباً للطفل وإنما هو وسيلة إضافية لتعزيز تقدّمه ولتزويدك في الوقت نفسه بفرصة للاشتراك بشكل غير مباشر في عملية تعلّمه. حاولي ألاّ تتحول فروض طفلك المدرسية إلى مشكلة بحد ذاتها.

## أسئلة وأجوبة

**أشعر أن الطاقم التعليمي في المدرسة يضايق طفلي. ماذا أفعل؟**

من المستبعد أن يضايق المعلّمون طفلك. والمرجّح أن طفلك يعاني من صعوبات في اتباع روتين الصف. قابلي معلمّه واستمعي لما يقوله. كوني مستعدة للإقرار بأن طفلك يمكن أن يعاني من مثل هذه الصعوبات واعملي مع المعلم على حلها. حاولي ألاّ تفسحي المجال لوجود حواجز بينك وبين هيئة التعليم.

**عندما أساعد ولدي في فروضه المنزلية، كثيراً ما ينتهي الأمر بأن أنجز الفرض مكانه. كيف أتجنب ذلك؟**

يجب أن تحققي توازناً أفضل بين مساعدة طفلك بفرضه المنزلي أو تولي المهمّة بنفسك. فالاهتمام أمر جيد لكن الحرص على مشاركة الطفل أمر ضروري. قدّمي له النصح وبعض الحلول الممكنة. اجلسي معه وهو يطبّق أفكارك لكن لا تنجزي العمل بدلاً منه.

### المشاكل التعليمية

يتعلّم كل طفل بسرعته الخاصة ويتقدّم في المنهاج بوتيرته الذاتيّة. وإذا تأكّدت أن طفلك يعاني من صعوبات في التعلّم – إمّا نتيجة مشاهداتك الخاصة أو من تقارير المدرسة – تكلّمي مع معلمه. وقد تكون هذه الصعوبات ذات طبيعة مؤقتة (لأن هناك صعوبة في إتمام جزء معيّن من المنهاج) أو قد تدوم وقتاً أطول (لأن لديه صعوبات كامنة في التعلم بشكل عام).

يجب أن تضعي في رأس أولوياتك أن يحصل ولدك على برنامج عمل وعلى دعم إضافي يلبّي احتياجاته من التعلّم. تحققي أثناء مناقشاتك مع الهيئة التعليمية في المدرسة مما يلي:

- نظرة معلّمة الصف حيال مشكلة التعلّم التي يعاني منها ولدك.
- منذ متى تمت ملاحظة هذه الصعوبة.
- نوع المساعدة التي قدمتها له المدرسة.
- التعديلات التي أجريت على مواده التعليمية في الصف.
- مدى التقدّم الذي أحرزه ولدك بفضل هذه المساعدة.
- ما هو الدعم الإضافي في مجال التعلّم الذي ينوي العاملون في المدرسة أن يقدّموه بعد ذلك.
- مدى صوابية طلب تقييم إضافي للحالة من قبل أشخاص مؤهّلين.
- خطة مستقبلية تساعد في تقدّم ولدك.

### المشاكل السلوكية

يمكن أن تظهر عند الأطفال مجموعة واسعة ومتنوّعة من المصاعب السلوكية ولكن يمكن التغلّب على معظمها بشكل فعال. وتتمثل عادة الطريقة الأكثر فعالية لمعالجة الصعوبات السلوكية في مقاربة مشتركة تشمل هيئة التدريس وأهل الطفل. ولهذا السبب يُستحسن ألاّ يكون رد فعلك دفاعياً عندما يقول لك معلّم الصف مثلاً أن طفلك يصرخ بصوت عال في الصف أو أنه صامت أكثر مما ينبغي أو أنه عدواني مع أقرانه.

## نصائح عملية هامة

**1 خذي الأمر على محمل الجد**

اجعل إتمام الفرض المنزلي من الأولويات بحيث يأخذ طفلك موقفاً إيجابياً حياله.

**2 اقترحي نظاماً معيَناً**

يمكنك أن تنصحي طفلك مثلاً بأن ينجز فرضه بعد وصوله إلى البيت ببضع دقائق أو بعد تناول وجبة العشاء مباشرة.

**3 خصّصي له مكاناً يدرس فيه**

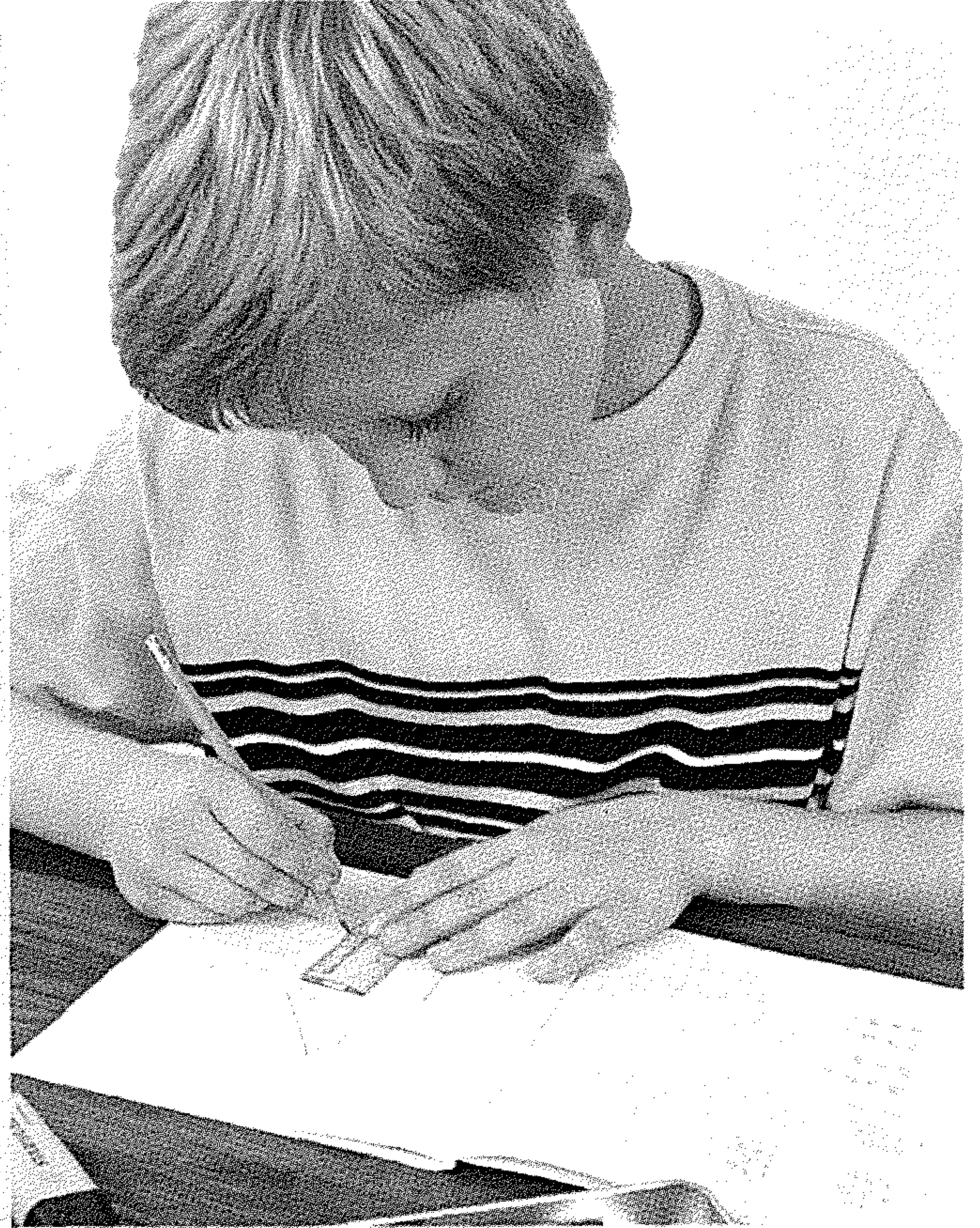
ينجز طفلك فرضه بفعالية أكبر عندما يتوفَر له مكان خاص يفرد فيه دفاتره وأقلامه.

**4 أبعديه عن مصادر اللهو**

يفكِر طفلك بوضوح أكبر عندما يكون التلفزيون مطفأ. ويجب ردع الأخوة والأخوات عن مقاطعته أثناء قيامه بفروضه وواجباته المنزلية.

**5 قدّمي له المساعدة**

كوني مستعدة لتقديم النصح بين الحين والآخر. قد يكون عاجزاً فعلاً عن إنجاز جزء معيَن من الفرض - وقد لا يكون ذلك قصوراً منه.



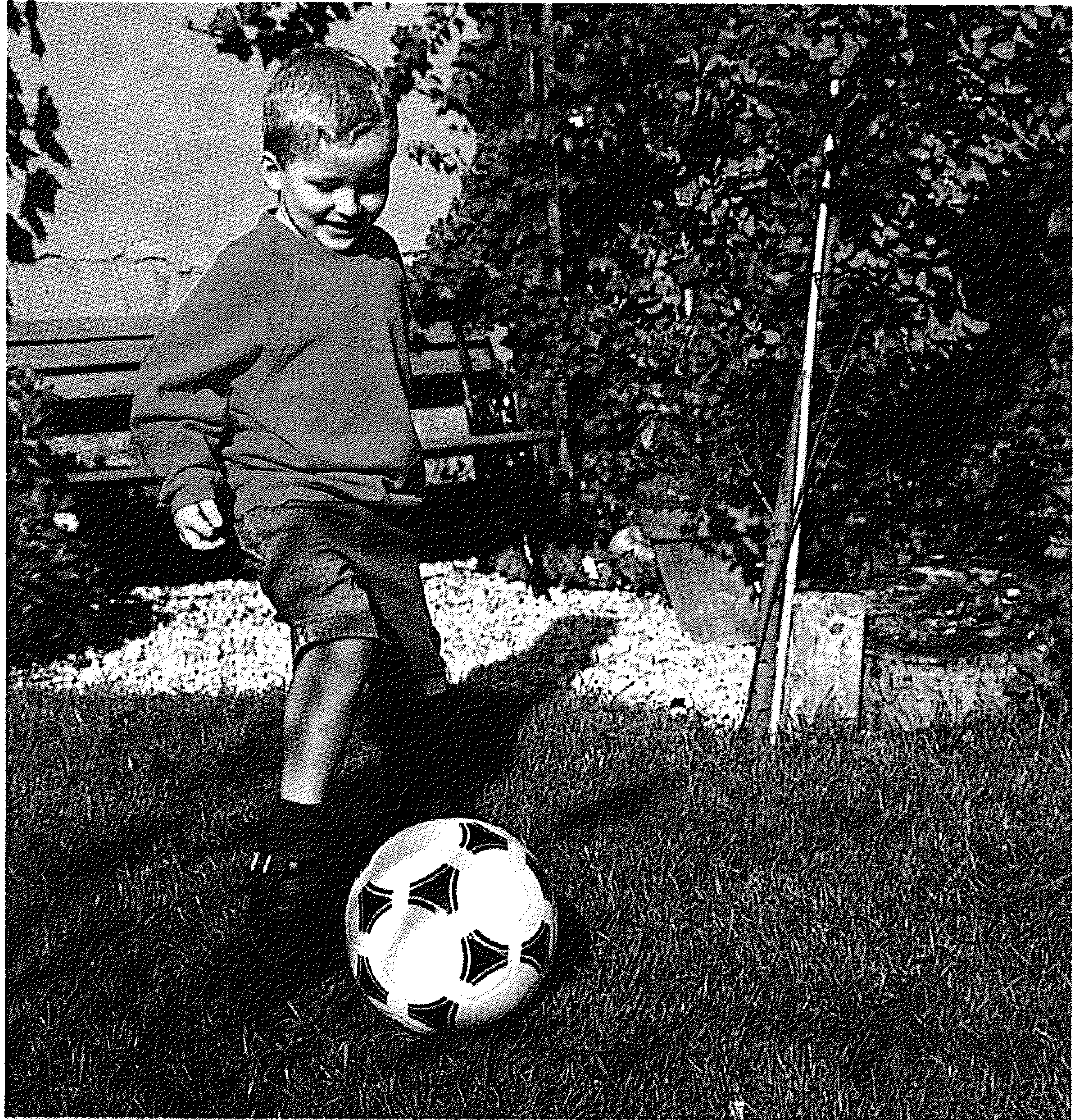
من المهم تخصيص مكان هادىء للطفل ينجز فيه فروضه المنزلية دون لهو.

أصغي لما يقوله لك معلّم الصف ثم ناقشي معه الطرق المتوفرة لحلَ المشكلة. فعلى سبيل المثال، كثيراً ما يستفيد الطفل الذي يكون عدوانياً تجاه زملائه في الصف من منظومة واضحة جداً لبعض القواعد، مع منظومة مرافقة لمكافآت السلوك الجيّد ومن عقوبات السلوك العدواني. وعندما يطبَق الأهل في البيت الأساليب نفسها التي تطبّقها هيئة التعليم في المدرسة فإن التقدّم يكون أسرع.

مهما كانت المشكلة، ناقشيها مع طفلك. دعيه يعلم أنك تعملين مع معلّمه لمساعدته. أخبريه بذلك بطريقة إيجابية بحيث يبدأ بالشعور بوجود حافز للتغيير. وأثني على أي تقدّم سلوكي يحرزه.

# الاستمتاع بالهوايات

مهما كانت حياة طفلك ناشطة فمن المفيد أن تكون لديه هواية خاصة تثير اهتمامه، كالرسم والجمباز والرياضة والموسيقى والمسرح. وعادة تسمح الهواية للطفل بأن يكتسب المزيد من المهارات والمعارف المتخصّصة. وتشمل الكثير من الأنشطة دروساً ضمن المجموعة تحت إشراف شخص بالغ، ما يحسّن من قدرته على الإصغاء والتركيز والتعاون.



وفيما يلي بعض النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

- **الضغط.** تذكّري أنه من المفيد أن تقدّمي لطفلك بعض الاقتراحات بخصوص هوايات معيّنة لكن لا يمكنك أن تجبريه على ممارسة هواية محددة. فمثلاً يصمّم الكثير من الأهالي على تعليم طفلهم عزف البيانو لكنهم لا يحصلوا في النهاية الا على آلة صامتة مغطّاة بالغبار تقبع في إحدى زوايا البيت.
- **تمهّلي قبل إنفاق المال.** يُستحسن ألاّ تنفقي مبلغاً كبيراً من المال في البداية – انتظري حتى ينغمس طفلك بشكل فعال في النشاط الذي اختاره لوقت فراغه قبل أن تشتري له المعدّات اللازمة. في أثناء ذلك، يمكنك أن تستأجري بعض الآلات الموسيقية أو تستعيري بعض المعدّات الرياضية.
- **قيّمي مدى تقدّمه.** اذا وجدت أن طفلك لم يعد يحرز أي تقدّم في هوايته وأن حماسته قد بدأت تتلاشى، فقد يكون الوقت قد حان لكي تقيّمي ما إذا كان يجب أن يستمر في هوايته أم لا. انك لا تريدينه أن يتخلى عن هوايته بسرعة أكثر مما ينبغي لكن لا جدوى من الاستمرار فيها لمجرّد الاستمرار.

### الإفراط في التنظيم

هناك خطر في أن يغرق ولدك في غمرة الأنشطة إن هو مارس أكثر من هواية والتحق بصفوف أنشطة أخرى وكان له

احرصي على توفير الوقت لطفلك لكي يلعب بحرّية في الخارج إذا كان يحب ذلك.

### طرق للمحافظة على اللياقة البدنية عند الولد

**❶ شجّعيه على أن يذهب سيراً على الأقدام إلى المدرسة ولو مرّة واحدة في الأسبوع.**

سيري معه وعلّميه في أثناء ذلك قواعد السلامة العامة على الطرقات. فالأولاد ما دون سن العاشرة يجدون صعوبة في الحكم جيداً على سرعة السيارات.

**❷ دعيه يركض في أرجاء الحديقة العامة في يوم إجازته**

يمكنك أن تجلسي وتراقبيه (إن أردت) وهو يركض في الحديقة ويلعب على العشب مع أصدقائه.



إن الهواية التي تتطلّب جهداً بدنياً، كالرقص، هي طريقة ممتازة للتمرين البدني كما أنها تساعد أيضاً على تحسين التناسق في الحركة.

- **الشعور بالضغط والتوتّر.** إن الضغط الذي يولّده وجوب تحقيق الأهداف في جميع الأنشطة المختلفة قد يوتر الطفل الصغير. وقد تكون مسرحية نهاية الفصل أو الامتحان القادم في الموسيقى أكثر مما يستطيع تحمّله.

لكلّ ذلك اطرحي على نفسك الأسئلة التالية لكي تحدّدي ما اذا كان طفلك منظماً أكثر مما ينبغي:

**هل لديه وقت لكي يلعب بحريّة؟** اذا تبيَن لك أنه ليس لديه أي وقت للعب بألعابه فقد يكون عندئذ مشغولاً أكثر من اللازم بالنشاطات المنظمة.

**هل يشعر بحماسة أكثر لممارسة هوايته؟** يجب أن ينتظر النشاط الذي يمارسه في وقت فراغه ولو بذرة من الاهتمام – أعيدي تقييم الوضع اذا كان الدافع لديه ضعيفاً. إن تبين لك أنه لا يستمتع كثيراً بالنشاط الذي يقوم به، فقد يكون الجهد الذي يُطلب منه يفوق قدرته.

**هل هو سريع الغضب أو الاهتياج؟** يمكن أن يصبح الولد المفرط التنظيم الذي يمارس عدداً من الأنشطة كثير التذمر وغير متعاون. كما يصبح متقلب المزاج وميالاً للمجابهة والتحدّي.

**هل يطلب منك أن يتوقّف عن النشاط؟** إن التعليقات المتكرّرة بأنه يودّ أن يتوقف عن متابعة النشاط الذي يمارسه يجب أن تؤخذ على محمل الجد.

اهتمامات أكثر من اللازم، عندئذ تصبح أوقات الفراغ خالية من المتعة.

- **عدم القدرة على الاختيار.** انت تريدينه أن يتعلّم ويستخدم وقته بشكل فعّال، لكنّه يحتاج أيضاً الى أن يكون قادراً على اتخاذ قراراته بنفسه. ان الافراط في الأنشطة التعليمية المخطّط لها مسبقاً يقلّل من قدرته على الاختيار.
- **استنفاد القوى.** إن تخصيص وقت أطول من اللازم لسيل لا ينتهي من النشاطات التي تحصل بنهايات الأسبوع أو أيام الأسبوع العادية يجعل الولد متعباً وضجراً وسريع الانفعال. فهو يحتاج إلى وقت يخلو فيه إلى نفسه.

### 3 شجّعيه على ممارسة هواية تتطلّب جهداً جسدياً

**قد تكون الهواية هي السباحة أو ألعاب القوى. لا بد من وجود نشاط بدني يستمتع بممارسته في أوقات فراغه.**

### 4 خذيه معك أثناء ممارسة رياضة المشي أو الهرولة

**خفّفي سرعة سيرك بحيث تسيران جنباً إلى جنب – فهذا يتيح لك أن تتحدّثي معه لبعض الوقت.**

### 5 فكّري في العُطل العائلية المفعمة بالنشاط

**هناك الكثير من شركات السفر التي تنظم رحلات سير على الأقدام أو أنشطة في الهواء الطلق ويشكّل ذلك نوعاً من التغيير مقارنة بالعطل على الشاطىء.**

# استراتيجية: تخفيف الملل

لا شيء يثير أعصابك أكثر من أن يقول لك طفلك الضَّجِر «ليس لدي ما أفعله». لكنك تعلمين أن لديه الكثير من الألعاب والدمى والكتب، التي بالكاد لم يستعمل نصفها في الأشهر القليلة الماضية، ولذلك فإن تحجّجه بالملل والضجر لا بد أن يثير دهشتك. وفي كثير من الأحيان، يملك الطفل الذي يعجز عن إشغال وتسلية نفسه الكثير من الألعاب ووسائل اللهو، لكن ما يفتقر إليه هو التفكير الصحيح. فهو بحاجة إلى أن يضطلع ببعض المسؤولية في تنظيم أوقات فراغه.

إذا كنت تجدين أن المدة التي يقضيها طفلك أمام التلفزيون طويلة، قدّمي له بعض الأنشطة البديلة المثيرة للاهتمام.



### الإدمان على التلفزيون

إن جلوس طفلك الضجر أمام التلفزيون طوال النهار ربما كان أسوأ من تسكعه في المنزل طوال النهار. فالطفل لن يجد أي مشكلة في أن يبقى مسمرًا في مكانه يشاهد مسلسلاً تلفزيونياً تلو آخر.

عليك أن تضعي حدوداً للوقت الذي يمضيه في مشاهدة التلفزيون. لا تترددي في تحديد وقت معيّن أو برامج محدّدة تسمحين له بمشاهدتها. سوف يتذمّر طبعاً من أن ليس لديه ما يفعله غير مشاهدة التلفزيون أو يحاول أن يبرهن أن لا ضرر أبداً من مشاهدة التلفزيون طوال النهار. لا تتراجعي عن موقفك: ارسمي الحدود والتزمي بها، واعملي على إبقاء التلفزيون مطفأ بين فترات المشاهدة.

## أسئلة وأجوبة

**يريد طفلي أن يستعمل الكمبيوتر للعب فقط. كيف يمكنني أن أغيّر نظرته إلى هذا الجهاز؟**

بيّني له أن للكمبيوتر استعمالات أخرى ممكنة قد يجدها ممتعة أو مثيرة للاهتمام. يمكنه مثلاً أن يستعمله كمعالج للنصوص لتحضير فروضه المنزلية أو المواضيع المطلوبة منه. كما يمكنه أيضاً أن يستخدمه في ألعاب تثقيفية أو تشغيل البرامج الوثائقية، فضلاً عن استخدام شبكة الانترنت كمورد للمعلومات. بيّني له الاستعمالات الأخرى واجعليه يشترك فيها كلما استطعت.

**ماذا أفعل بطفل يرفض النهوض عن الكنبة والقيام بأي شيء؟ إنه لا يتزحزح عنها ويشرع بالبكاء كلّما أنّبته.**

تابعي محاولاتك لاقناعه بالرغم من دموعه، وتذكّري أن من مصلحته، من الناحيتين البدنية والذهنية، أن يمارس مجموعة متنوّعة من الأنشطة. حدّدي له هدفاً سهلاً في البداية – أشيري اليه مثلاً أنه اذا ساعدك بنشاط معيّن لمدّة 15 دقيقة مثلاً فانك سوف تسمحين له بالعودة إلى نشاطه المرتكز على الكنبة.

وهناك طريقة أخرى لكسر روتين الطفل المدمن على مشاهدة التلفزيون تقضي بجلوسه إلى مائدة الأسرة لتناول الوجبات الرئيسية وعدم تناول الطعام على صينيّة أمام التلفزيون. تأكدي من عدم قدرة طفلك على مشاهدة التلفزيون وهو على مائدة الطعام. فهذا يساعد في قطع الصلة بين الأكل ومشاهدة التلفزيون (كما يساعد أيضاً في تعزيز التواصل بينك وبين طفلك).

## الإدمان على ألعاب الكمبيوتر؟

**المشكلة:** يمارس طفلك ألعاب الكمبيوتر لساعات لا تنتهي.
**الاستراتيجية:** توصّلي إلى اتفاق معه حول مقدار الوقت الذي يمكن أن يمضيه في ممارسة هذه الألعاب. راقبي ذلك لكي تتأكدي من أنه يلتزم بهذا النظام.

**المشكلة:** يصرّ طفلك على أن أهل أصدقائه يسمحون لهم باللعب طوال النهار إن أرادوا ذلك.
**الاستراتيجية:** دعيه يعلم أنك تعرفين أن هذا غير صحيح. وإذا أصرّ، أكشفي خداعه بأن تتصلي هاتفياً بأهل أحد أصدقائه – وبهذه الطريقة تحلين الجدال بسرعة.

**المشكلة:** يقول لك طفلك إنه يلعب على الكمبيوتر لأنه ليس لديه شيء آخر يفعله.
**الاستراتيجية:** تحدّثي معه حول البدائل الأخرى كالرسم وحل الأحاجي المصوّرة وألعاب الكرة وهلم جرّاً. اقترحي عليه أن يشارك في أحد هذه الأنشطة على الأقل مرّة واحدة في اليوم.

**المشكلة:** ما أن يفتح طفلك عينيه في الصباح حتى يسارع إلى تشغيل الكمبيوتر.
**الاستراتيجية:** أقنعيه بأن يمضي يوماً أو يومين في الأسبوع من دون كمبيوتر. دعيه يحدّد هو الأيام مسبقاً وشجّعيه على التخطيط لأنشطة أخرى.

**المشكلة:** إن الوقت الوحيد الذي يكون فيه طفلك هادئاً هو عندما يمارس الألعاب على الكمبيوتر.
**الاستراتيجية:** اجلسي معه أثناء قيامه بأنشطة لا علاقة لها بالكمبيوتر وشجّعيه على أن يثابر عليها لمدة أطول قبل أن يتخلى عنها. إن قدرته على تحمّل هذه التحديات ستزايد مع الوقت.

## نصائح عملية هامة

1. **اقترحي عليه أن يضع قائمة بلُعَبه وألعابه وكتبه كلّها**
إن مجرّد القيام بوضع هذه القائمة يزيد إدراكه لممتلكاته.

2. **ساعديه على التخطيط ليومه بشكل مفصّل**
يمكنه مثلاً أن يخصّص نصف ساعة للعب «بأحاجي الصور المقطوعة» أو ساعة واحدة «في المطالعة».

3. **اقترحي عليه أن يحصر نفسه بنشاطين أو ثلاثة أنشطة مختلفة فقط في أوقات فراغه في أي يوم من عطلة نهاية الأسبوع**
سوف يكون تركيزه أفضل عندما يكون هناك عدد أقل من الخيارات.

4. **ابحثي معه مجموعة الخيارات الممكنة**
فاهتمامك به يجعله أكثر حماسة حيال التخطيط لأحد النشاطات.

5. **وجّهي إليه الكثير من التشجيع عندما يملأ وقته بشيء ذي مغزى أو هدف**
أخبريه بمدى سرورك لأنه نظّم نفسه دون أن تحثّيه على ذلك.

# استراتيجية: ترويض الطفل المتهوّر

يحبّ طفلك أن يستكشف ما حوله- وهذا ما يجعل الحياة بالنسبة إليه مثيرة. غير أنه لا يملك حسّاً مُحكماً بالخطر. إنه يعرف طبعاً أن الناس يصابون بالأذى ويموتون لكنّ هذه المعرفة لا تعني له فعلياً أي شيء على الإطلاق في هذه المرحلة من حياته. والحوادث بالنسبة إليه هي أمور تحدث فقط للآخرين.

أنتم تدركون تماماً، بصفتكم أهلاً، الأخطار المحتملة التي يمكن أن تعترض الطفل المتهور، كالسقوط على السلالم أو التعرّض للحروق عند اللعب بعيدان الثقاب أو حتى التعرض لضربة سيّارة أثناء ركضه لاجتياز طريق مزدحم. والأخطار المحتملة التي يمكن أن تواجه طفلك لا تحصى. وفيما يلي بعض الحقائق المتعلقة بالسلوك المتهوّر التي توصّل إليها المحللون النفسيون:

- عندما يكون طفلك في عمر الثانية أو أصغر فانه لا يكون قادراً على توقّع الخطر، لذا فمن الضروري أن تكوني يقظة جداً في تلك الفترة.
- إن قدرة طفلك على كبح سلوكه المتهوّر تخفّ كثيراً عندما يكون في حالة من الإثارة الشديدة – فتدفّق الأدرينالين يثبّط احساسه بالخطر.
- عندما يُصاب فتىً من جرّاء سلوكه المتهوّر فانه يلوم عادة الآخرين في حين أن الفتاة تلوم نفسها على الأرجح.
- يتحمّل الأهل عادة السلوك المتهوّر المحفوف بالمخاطر اذا أتى من ابنهما أكثر مما يتحملّوه مما لو جاء من ابنتهما.

### طفل حريص جداً

إن نقيض الولد المتهوّر هو الطفل الذي يخاف جداً بحيث لا يحاول تجربة أي شيء جديد على الإطلاق. ومثلما تقلقين على طفلك المتهور فإنك تقلقين أيضاً على الطفل الحريص جداً الذي يمنعه حذره عن مفارقتك. إن الطفل الذي يملك هذه النظرة الى الحياة هو طفل يلتزم فقط بما يعرفه وما هو معتاد عليه – فهو يتفادى القيام بتجارب جديدة ويفوته الكثير منها. ويبقيه موقفه هذا سليماً معافىً لكنّ نوعية حياته تسوء. جرّبي المقاربات التالية لمساعدته على تعزيز ثقته بنفسه من دون الضغط عليه كثيراً:

- **الإقناع برفق.** يرتعب معظم الأطفال الحريصين جداً عندما يتعرّضون للضغط ليكونوا أكثر جرأة، لذا فمن المستحسن أن تقنعي ولدك بدلاً من أن تجبريه على القيام بشيء لا يريد أن يفعله.
- **الأهداف القابلة للتحقيق.** حدّدي لطفلك أهدافاً لا تشكّل له تحدّيات كبيرة: اذا رفض مثلاً أن يتحرّك ليتجاوز أول درجة من سلّم الزحلوقة الصغير، شجّعيه على الانتقال إلى الدرجة

## أسئلة وأجوبة

**كيف أدفع طفلي المتهوّر إلى الإنصات لما أقول؟ إنه يتجاهل تنبيهاتي عادة.**

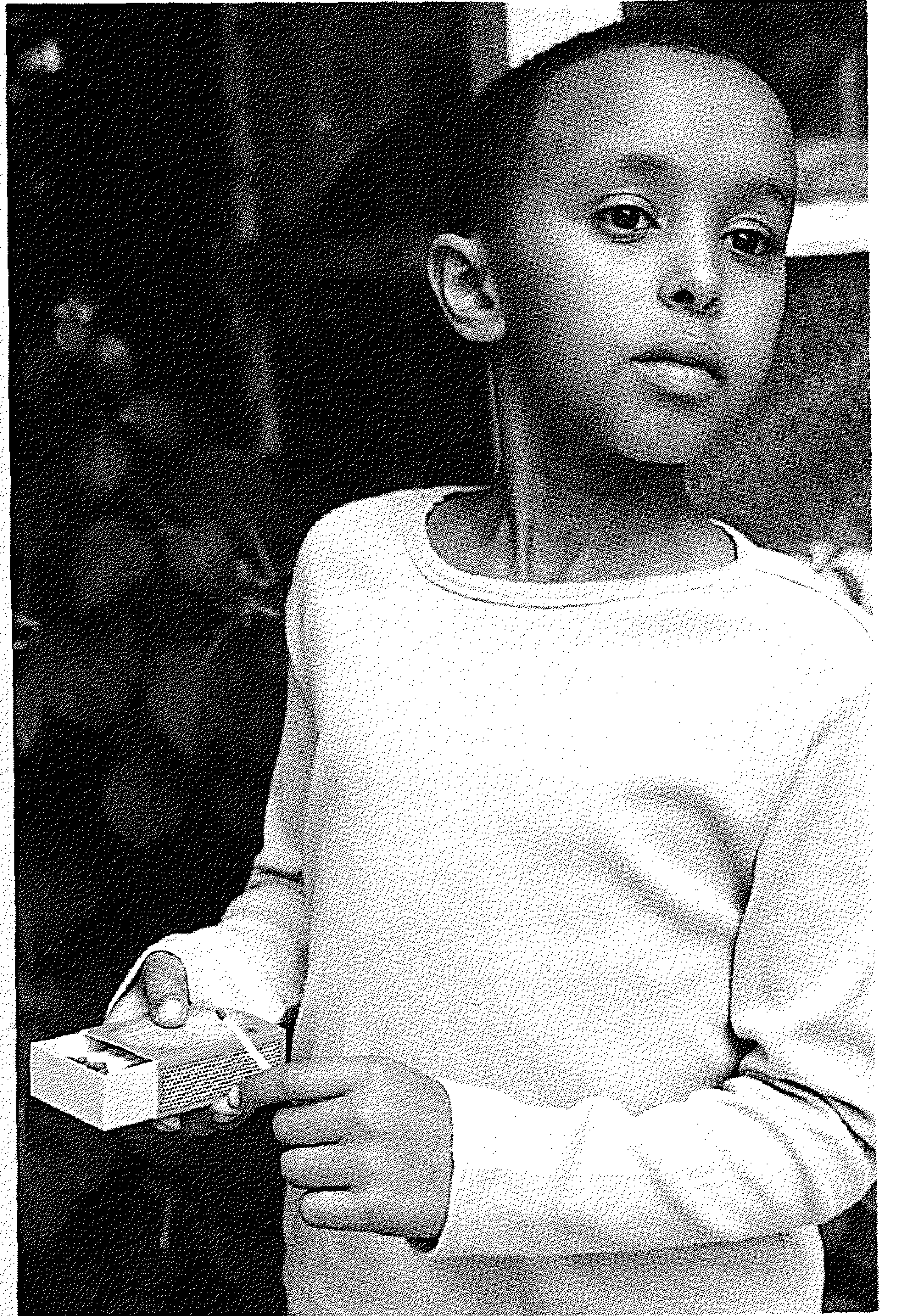
قد يستجيب لك أكثر اذا عرفت السبب الذي يمنعه من القيام بهذه الأشياء. حاولي أن تكون تفسيراتك بمستوى يناسب درجة فهمه. كأن تقولي له مثلاً: «اذا لعبت بعيدان الثقاب فانك سوف تحرق يدك وسوف يكون ذلك مؤلماً جداً لك» بدلاً من القول «إن اللعب بعيدان الثقاب سلوك سيّء فلا تفعله».

**من كثرة ما كنت أحذّر طفلي من الخطر أصبح اليوم يخشى أن يلعب مع أقرانه خارج البيت. ماذا عليّ أن أفعل؟**

ينبغي عليك أن تتوصّلي إلى نوع من التوازن المعقول مع طفلك بحيث تدركين أنه لا يمكن أن يكون بمأمن كامل ولا أن يعرّض نفسه لأخطار غير ضروريّة. حاولي أن تستخدمي معه مجموعة من التوجيهات المعقولة المرفقة بنصائح إيجابيّة تجعله يمرح من دون أن يعرّض نفسه للخطر.

الثانية ثم أوقفي العملية قبل أن تسوء الأمور. سوف يُسَر بنجاحه الصغير.

- **شجّعيه على اللحاق بطفل آخر.** خذيه مثلاً إلى الحديقة العامة أو الملعب مع صديق أكثر «اقداما» أو ولد أكبر سنّاً. قد يصبح أقل خجلاً عندما يرى كيف يتصرّف الأولاد الآخرون.
- **لا تسخري منه.** لا تهزأي أبداً من خجله. لن يرى ولدك الجانب المضحك من فكاهتك أو سخريتك اذا كانت تتمحور حول خوفه. وهو بحاجة إلى أن يعرف أنكِ تأخذينه على محمل الجد.



إذا كان طفلك يقوم بتجارب خطرة على الرغم من تنبيهاتك، فقد يكون السماح له بالقيام بها تحت إشرافك سبيلاً لإرضاء فضوله.

## نصائح عملية هامة

**1 ضعي حدوداً لنشاطاته**
أوضحي له أن هناك أشياء أو أماكن معيّنة في المنزل محظورة عليه ووجّهي اهتمامه إلى مكان آخر.

**2 لا تفرطي من تحذيراتك**
لأن ذلك قد يؤدي إلى خوف الطفل من أن يجرّب أي شيء جديد على الإطلاق وبالطبع ليس ذلك ما تريدين منه أن يحققه.

**3 هيّئي له تجارب آمنة**
احرصي على أن توفّري له الكثير من الفرص لكي يستكشف بأمان بحيث لا يضطرَ إلى تعريض نفسه للخطر للقيام بمغامراته.

**4 سجّلي ولدك بأحد صفوف النشاطات**
تخضع هذه الصفوف عادة لمراقبة صارمة، وهي مصمّمة لتوسيع قدراته ومواهبه ضمن محيط آمن.

**5 عزّزي سلوكه الواعي بشكل إيجابي**
أكثري من الثناء عليه عندما ترينه يتفادى خطراً محتملاً عن طريق قيامه بخيار أكثر أماناً.

# التنافس بين الإخوة

إن وجود الغيرة والتوتّر بين الإخوة أمر شائع جداً ويعتبره معظم المحلّلين النفسيين جزءاً من الحياة العائلية الطبيعية. ولا يعني ذلك أنك مضطرة لقبول المشاحنات التي تحصل بين أطفالك من دون اعتراض، إلاَّ أن ذلك يجب ألاّ يشعرك بالذنب لمجرّد حصول تنافس بينهم بين الحين والآخر. وعلى أية حال، يمكنك أن تفعلي الكثير لتخفيف تأثير التنافس والغيرة إلى أبعد حدّ ممكن.



العراك بين الإخوة أمر طبيعي لكن بمكنك التخفيف من أنماط التوتر الدائمة إذا فهمت أسبابها.

يحدث التنافس بين الإخوة لعدة أسباب منها:

- أن الوقت والموارد المخصَّصة لأولادك محدودة.
- أن مواهبهم وشخصياتهم ومكامن قوتهم غير متشابهة.
- أن عليهم أن يتنافسوا للحصول على نصيبهم من الاهتمام.
- أن إنجازات كل طفل تختلف مع كل مرحلة من مراحل حياته.
- أن حاجة الطفل إلى محبتك تجعله يواجه بشكل غريزي أي منافسة محتملة لها.

## كيف يظهر التنافس

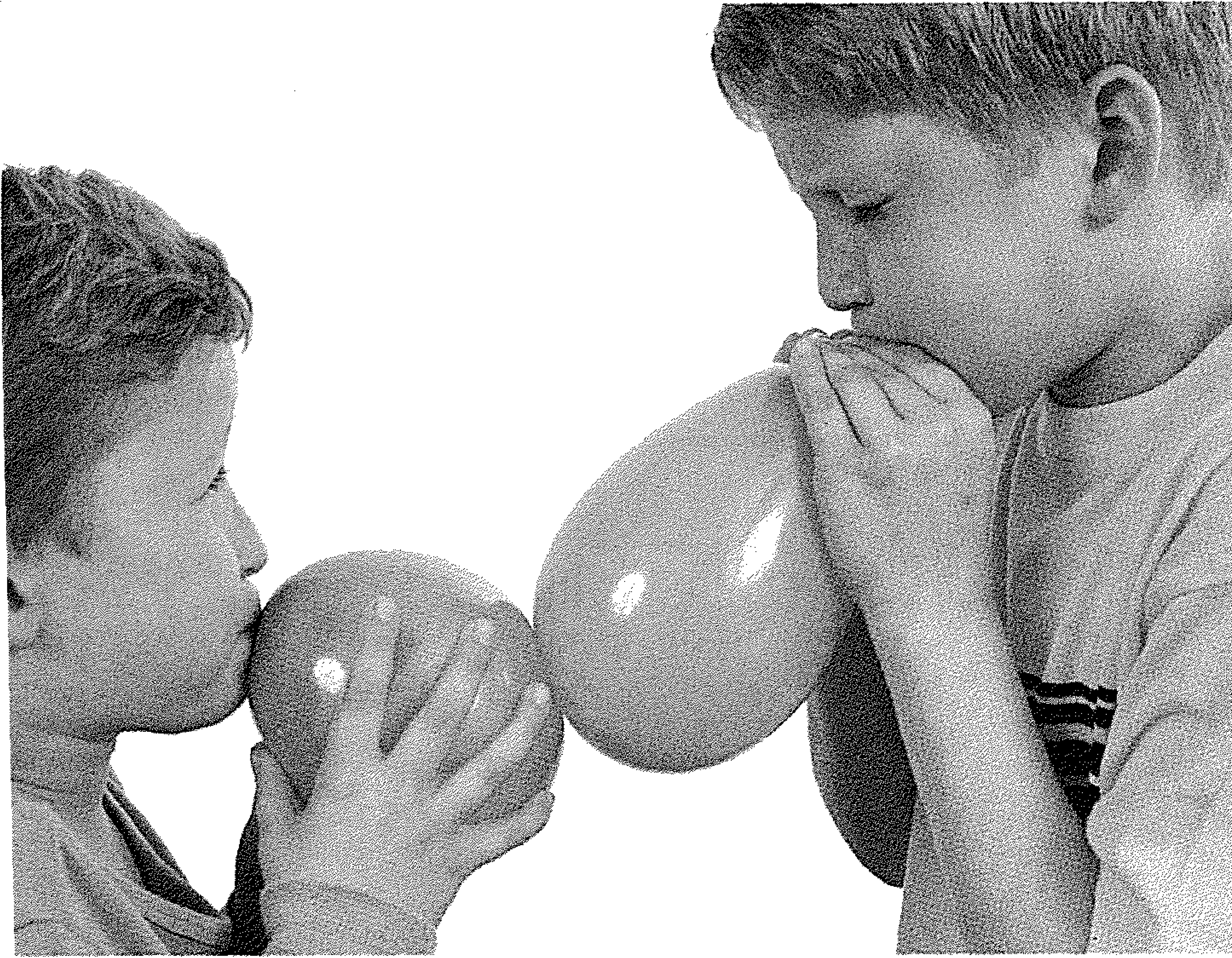
تظهر الغيرة عادة بين الأخوة والأخوات بطرق غير واضحة تماماً. فقد يقوم مثلاً أحد أطفالك برمي ألعاب أخته أو أخيه «عن غير قصد»، أو قد يؤذي نفسه عندما تقومين بمدح أخته الكبرى لكي يوجّه انتباهك إليه بدلاً منها. وقد تجدين أيضاً أنه عند قدوم مولود جديد، فإن طفلك البكر يبدأ بالتبويل في ثيابه خلال النهار مع أنه كان قد نظف تماماً قبل أن يولد أخيه.

ولكي تفهمي عملية المنافسة بين الاخوة، فكري قبل الرد على مشاحنات أطفالك أو سلوكهم الصعب. اسألي نفسك ما إذا كان السبب الرئيسي وراء شجارهم هو الغيرة وليس سبب ظاهري آخر – كأن يدّعي أحد الأطفال مثلاً أن أخاه أبدى تعليقاً مزعجاً. اذا كان هناك نمط ثابت من التوتر بين أطفالك، فإن السبب الحقيقي لذلك قد يعود إلى الشعور بعدم الأمان الناشىء من التنافس بين الإخوة.

## حقائق حول التنافس بين الإخوة

- يميل التنافس إلى أن يكون على أشدّه عندما يكون الولد الصغير في الثالثة أو الرابعة من العمر.
- يكون العراك بالأيدي أكثر شيوعاً من المشاجرات الكلامية عندما يكون أحد

أثناء اللعب. قد يتشاجر الإخوة بعنف تارة ويلعبون بتعاونٍ تارة أخرى!



الأولاد في الثانية أو الثالثة من العمر تقريباً.

- عندما يتشاجر الإخوة بعمر الثالثة أو الرابعة فإن النزاع عادة يكون دائراً حول لعبة أو دمية.
- عندما يتنازع الإخوة والأخوات في الرابعة أو الخامسة من العمر فإنهم يهتمون أكثر بإظهار قوّتهم الخاصة.
- يختلف كل طفل تماماً عن الأطفال الآخرين، فقد لا يكون لأحد أطفالك أي مشاكل مع إخوته في حين يغار طفلك الآخر كثيراً منهم.

## لكل عمر طور

**1-2 سنة:** يكون طفلك في هذه السن أنانياً ولا يفكّر كثيراً في مشاعر الآخرين. ويتركّز اهتمامه الرئيسي على الحصول على ما يريد حينما يريد. ويعني هذا أن التنافس بين الإخوة لا يكون شديداً لأن الطفل في هذه المرحلة يركّز جداً على نفسه ولا يهتمّ لإخوته الأصغر أو الأكبر سناً منه.

**2-3 سنوات:** للطفل في عمر السنتين إحساس قوي بأهمية نفسه. فهو يفترض أن العالم يدور حوله ويصاب بنوبة من الغضب الشديد عندما يكتشف أنه قد لا يكون محطّ الاهتمام. إن إمكانية وصول طفل جديد قد تهزّ شعوره بالأمان العاطفي ما يؤدي إلى غيرته من القادم الجديد. وقد يجده أخوه الأكبر سناً مزعجاً جداً له.

**3-4 سنوات:** يكون لطفلك في هذه السنّ آراؤه الخاصة وما يحبّه وما يكرهه – فلا يريد أن يتدخّل أحد بمشاريعه. ولهذا السبب فقد يجد أخاه أو أخته الأصغر منه مزعجة ومصدر تهديد له. إن الاهتمام الذي تولينه لأخيه الأصغر منه يجعله يضطرب في الكثير من الأحيان. كما أنه يستاء من تلقّي الأوامر من إخوته الأكبر سنا حتى وإن كان ما ينتظرونه منه من الناحية السلوكية معقولا جدا.

**4-5 سنوات:** تتغيّر هنا العلاقات بين الإخوة. فبدلا من الشعور بالاستياء من المولود الجديد، يكون طفلك الأكبر سنا أكثر إيجابية ويرغب في أن يظهر له أخوه الصغير الإعجاب والاحترام. وهو يحاول أن يكون المثل الصالح له. كما أنه، من ناحية أخرى، معجب بإخوته الأكبر سنا منه ويقدّر إنجازاتهم، رغم أن هذه الإنجازات قد تشكّل حافزا له أو على العكس قد تجعله يغتاظ منهم.

**5-6 سنوات:** تغيّر المدرسة حياة الطفل العادي البالغ من العمر خمس سنوات. لقد أصبح لديه الآن عالمه المنظّم الخاص به حيث يجد مجالا واسعا لاكتساب الأصدقاء خارج دائرة الأسرة. وهذا ما يجعله أكثر تحمّلا لإخوته الأصغر منه. ويميل أيضا الطفل في هذا العمر إلى تقدير إخوته الأكبر منه أكثر لأنه يستطيع أن يستفيد من خبراتهم وتوجيهاتهم في المسائل التي لها علاقة بالمدرسة.

**7-8 سنوات:** أصبح طفلك الآن مستقرّاً تماما في المدرسة ولديه مجموعة من الصداقات الخاصة به، الأمر الذي يجعله يحسن التقدير. ولا يحتمل الطفل في هذا العمر أن يقاطعه إخوته الأصغر منه بنفس التسامح الذي كان يظهره تجاههم من قبل – فيعتبر أنهم يسبّبون له الإحراج عندما يكون مع أصدقائه! وفي بعض الأحيان قد يطلب ابن الثامنة من أخته أو أخيه الكبير بعض المساعدة لأنه يعلم أن بإمكانه الاعتماد عليه.

# استراتيجية: لقاء المولود الجديد

توقّعي من طفلك أن يضطرب ولو قليلاً عندما يدرك أن هناك طفلاً جديداً قادمٌ إلى الأسرة. قد يكون صغيراً (عادة بين السنتين والأربع سنوات من العمر) لكنّه ذكي بما فيه الكفاية لكي يدرك أنه عندما لن يكون الطفل الوحيد في العائلة فإنه سوف يضطر إلى تقاسم اهتمامك مع شخص آخر - فمن غير الممكن أن يستحوذ على كل الوقت الذي كنت تخصِّصينه له عندما كان لا يزال الطفل الوحيد في البيت.

كذلك يحسب طفلك البكر أن صبرك معه سوف يخفّ لأنك سوف توزعين اهتمامك بينه وبين الطفل الآخر. وسوف يقلق من احتمال حدوث اضطراب في حياته العادية، حيث إن الوقت الذي يجب أن تخصِّصينه للمولود الجديد قد لا يسمح له بأن يستمرّ في طريقة عيشه الحالية.

### إعادة الطمأنة إليه

كوني مستعدة لطمأنة طفلك البكر عندما تخبرينه عن قدوم طفل جديد إلى الأسرة. فيما يلي بعض مصادر القلق المحتملة لديه:

- أنك ستحبين الطفل الجديد أكثر مما تحبينه.
- أن الطفل الجديد سيحوّل كل اهتمامك عنه.
- أنك تريدين طفلاً جديداً لأنه ارتكب سوءاً ما.
- ان الطفل الجديد لن يحبّه.
- أنه سوف يضطر إلى الانتقال من سريره ليفسح مجالاً للطفل الجديد.
- أنه لن يتمكّن من الذهاب إلى الحضانة.

قد تبدو هذه المخاوف سخيفة بالنسبة اليك لكنها حقيقية تماماً بالنسبة الى طفل قلق في الثالثة من العمر يودّ لو أن الحياة تستمر كما كانت بدلاً من أن يغيّرها وجود طفل آخر في العائلة. تحلّي بالصبر معه - فهو بحاجة إلى مزيد من الوقت لكي يتكيّف مع الوضع الجديد.



دعي طفلك يلمس المولود الجديد ويتحدّث إليه. فهذا سوف يساعده على الإحساس بأنه مشارك في الأمر وأن لديه ما يعطيه.

## اللقاء الأوّل

خطِّطي للقاء الأوّل بين طفلك البكر وشقيقه الجديد أو شقيقته الجديدة، والذي سوف يكون على الأرجح في جناح التوليد ثاني يوم الولادة. وتساعد الاستراتيجيات التالية على إتمام اللقاء بشكل سلس:

- **لا تستعجلي الأمور:** قد يتصرّف الطفل البكر ببرودة وتحفّظ ويتشبّث بوالده بقوّة بدلاً من أن يندفع نحو أمّه. انه يشعر فقط بالارتباك لكل ما يجري. لا تخافي – فسوف يسترخي في غضون بضع دقائق.
- **تكلّمي معه.** يجب أن تبقي الأم طفلها البكر محطّ اهتمامها المطلق في هذه الدقائق الأولى. ويستحسن أن تسأله عن نشاطاته التي قام بها منذ آخر مرّة رأته فيها. وسوف تجد أنه ينساق تدريجياً صوب أخيه أو أخته الجديدة.
- **تبادل الهدايا.** أخبري طفلك أن المولود الجديد يحتفظ له بهدية في السرير (هدية أحضرتيها معك الى المستشفى) وبنفس الوقت قدّمي له هدية لكي يقدّمها للطفل الجديد. قد يكون هذا احتيالاً للأمر لكنه ينجح عادة.

# أسئلة وأجوبة

**منذ ولادة طفلي قبل شهرين بدأ ابني الذي يبلغ الرابعة من العمر بمصّ إبهامه والتكلّم مثل الرضّع. لماذا يفعل ذلك؟**

هذه العودة الى طور سابق من النمو (والتي تُعرف «بالتقهقر») هي استجابة شائعة للكرب في مرحلة الطفولة. وقد أدّى به قلقه الناشيء من ظهور طفل جديد في حياته الى أن يتصرّف كما كان يتصرّف في مرحلة سابقة يربطها الولد ذهنياً باهتمام أكبر منك وضغط نفسي أقلّ. لكنه سوف يتجاوز هذه المرحلة.

**هل يجب أن أدع ابني الذي يبلغ الثالثة من عمره يداعب الطفلة الجديدة ويلمسها؟ إنه يغار منها وأخشى أن يتصرّف معها بخشونة.**

إن التماس الجسدي الودّي (الملاطفة والمعانقة) طريقة ممتازة لتقوية الروابط بين الطفل والمولود الجديد ويجب بالتالي تشجيعه. لا داعي للقلق بشأن ذلك طالما أنك موجودة لتشرفين على الأمر وتتدخّلين اذا أصبح طفلك مندفعاً جداً من الناحية الجسدية مع أخته الصغيرة.

## نصائح عملية هامة

**1 تحدّثي معه عن الطفل الجديد في مرحلة مبكّرة قبل الولادة**

إن أفضل وقت تتكلّمين فيه مع طفلك بشأن المولود الجديد هو عندما يبدأ «بطنك» بالانتفاخ، ويكون هذا عادة في حوالي الشهر الخامس أو السادس من الحمل.

**2 ليكن كلامك معه بمستوى فهمه**

لا تدخلي في التفاصيل الدقيقة. فالأطفال في سنّ الثالثة أو الرابعة من العمر لا يحتاجون إلى تفسير عميق للأمور.

**3 تكلّمي معه بإيجابية**

أظهري شيئاً من الإثارة والحماسة عندما تخبرين طفلك البكر عن المولود الجديد بالرغم من قلقك حيال ردّ فعله.

**4 أجيبي عن أسئلته**

بعد أن يكون قد استوعب الخبر جيداً سوف يرغب في طرح الكثير من الأسئلة عليك. قدّمي له أجوبة صادقة ومطمئنة.

**5 دعيه يشرح الأمر للآخرين**

أعطي طفلك الفرصة لكي يُطلع الأصدقاء والأقارب الذين يزورونكم على الخبر السعيد (حتى وإن كانوا على علم بهذا الأمر من قبل).

# استراتيجية: تخفيف المشاحنات بين الإخوة



المشاجرات بين الأطفال في الأسرة الواحدة أمر يحدث كل يوم. ويستحيل أن يكون لديك أكثر من طفل واحد تحت سقف واحد من دون حدوث بعض التوتر. لكن هناك الكثير مما يمكنك أن تفعليه لتخفيف هذه المصاعب ومنعها من أن تتفاقم وتتحوّل إلى خلافات كبيرة.

### فارق العمر

تؤكد الأبحاث أن تأثيرات التنافس بين الاخوة لها علاقة الى حد ما بفارق العمر بين الأطفال. ويعود ذلك على الأرجح إلى أن الأطفال المتقاربين في السنّ يميلون الى التنافس فيما بينهم (حتى عندما يكبرون) أكثر من الأطفال الذين يوجد بينهم فارق كبير في العمر.

- **فارق عمر أقل من 18 شهراً**: يكون التنافس بين الاخوة بشكل عام أقل حدّة. فعندما يولد الأطفال متقاربين إلى هذا الحد، تكون الغيرة بينهما قليلة.
- **فارق عمر من سنتين إلى أربع سنوات**: هنا يميل التنافس بين الاخوة الى أن يكون قوياً جداً. ومن سخرية القدر أن يكون هذا الفارق هو الأكثر شيوعاً بين الطفلين الأوّل والثاني.
- **فارق عمر أكثر من أربع سنوات**: يصبح التنافس مجدداً أقل حدّة. وتميل العلاقات بين الإخوة إلى أن تكون إيجابية أكثر كلما ازداد فارق العمر.

### لماذا يعتبر فارق العمر مهما

تصل الغيرة إلى أوجها عندما يكون فارق العمر بين سنتين وأربع سنوات، وذلك لعدّة أسباب:

- تكون للطفل الأكبر سناً حياة منظّمة بشكل جيد يريدها أن تستمر كما كانت عليه.
- وهو يعلم أن الطفل الجديد سوف يأخذ من وقتك وجهدك كثيراً وأنه سوف يضطر الى الانتظار عندما تكونين مشغولة.
- كما أنه معتاد على أن يكون أبوه وأمه له وحده بحيث يصعب عليه أن يتصوّر كيف ستكون العائلة الموسّعة.

قارني هذا الوضع مع وضع طفل أكبر سناً أمضى قدراً كبيراً جداً

إن إنجاز مهمّة معيّنة معاً طريقة ممتازة لفرض التعاون بين الأطفال، طالما أن كلاً منهم يشعر بأنه كُلِّف بعمل مساوٍ للآخر.

من الوقت خارج المنزل العائلي بعيداً عن والديه، ربما في الحضانة أو في صفوف الروضة. انه يتمتع بثقة أكبر بالنفس ولكن أقل عرضة لتأثيرات التغيير. أما الولد الذي لم يتجاوز عمره 18 شهراً فإنه لا يكترث كثيراً للمولود الجديد. ومع ذلك لا تنسي أن نتائج هذه الأبحاث إنما هي مجرد اتجاه عام – وقد يستجيب أطفالك لها بشكل مغاير.

اضافة إلى ذلك، قد يتغير التأثير كلما تقدم الأطفال في العمر. فقد تجدين مثلاً أن طفليك اللذين هما بعمر الثالثة والرابعة يتقاتلان باستمرار لكنهما يصبحان صديقين حميمين عندما يصلان إلى صفوف المدرسة الثانوية.

## أسئلة وأجوبة

**ما هو فارق العمر المثالي بين الطفل الأول والطفل الثاني؟**

لا يوجد فارق عمر «مثالي» يناسب جميع الأسر. ويتوقف الأمر على ظروفك الخاصة. وفي حين يفضّل بعض الأهل أن ينتظروا حتى يستقرّ طفلهم الأول في الحضانة قبل أن يفكروا في انجاب طفل آخر، يرغب بعضهم الآخر في إنجاب أطفال بفارق عمر صغير على أمل أن يصبحوا أصدقاء فيما بعد. الأمر عائد اليكما في الحقيقة لكي تقرّرا ما هو مناسب أكثر لكما ولعائلتكم.

**إن طفلنا الأكبر موهوب. ويجهد طفلنا الأصغر لكي يتمثّل به لكنه لا يستطيع فعل ذلك. ماذا نفعل؟**

كثيراً ما يتسبّب الأطفال بإجراء مقارنات بين الإخوة والأخوات، حتى عندما يتفادى الأهل هذا الأمر. ومن الاستراتيجيات المفيدة أن تشجّعي طفلك الصغير على تكوين اهتمامات وهوايات خاصة به وإقامة علاقة مع أصدقاء خاصّين به أيضاً. بكلام آخر، شدّدي على فرادته واعطيها أهمية كبرى، فمن شأن ذلك أن يعزّز تقديره لذاته ويجعل مسألة المقارنة بين الإخوة أقل أهمية بالنسبة له.

## نصائح عملية هامة

**1 تجاهلي الشجارات البسيطة**

أعطي أطفالك الفرصة لكي يحلّوا خلافاتهم بأنفسهم. حاولي ألاّ تتدخّلي بسرعة عندما تكون شجاراتهم تافهة – وإلاّ فإنك قد تتعرّضين لخطر مكافأة عراكهم من خلال اهتمامك بهم.

**2 علّميهم كيف يحلّون خلافاتهم بأنفسهم**

عندما تقرّرين فعلاً التدخّل، ساعديهم في حل خلافهم. دعي أحدهما يجلس قبالة الآخر وأطلبي من كل ولد بدوره أن يخبرك بما حدث فيما يستمع الآخر إليه. بعد ذلك أوجزي المشكلة بنفسك وأطلبي منهما أن يفكّرا في طرق للحل. يمكنك تقديم مقترحات مفيدة إذا لزم الأمر.

**3 لا تقبلي أبداً العنف البدني**

ضعي قاعدة واضحة بأن الضرب ممنوع بتاتاً. وليس لدى أيٍّ منهم الحق في رفع يديه على الآخر مهما كانت الظروف.

**4 عاملي كل طفل كفرد مستقل**

يعتبر كل طفل من أطفالك شخصاً فريداً يتميّز بمزيج خاص من السمات. فهو يريد أن يشعر بأنه محط اهتمام وتقدير لكونه طفلاً رائعاً وليس لمدى تمثّله بإخوته وأخواته. إن المقارنات في هذا المجال غير منتجة وتسبب الخلاف والشقاق. فالتعليقات من نوع: «أخوك الأكبر مرتّب أكثر منك» تزيد الخصومة بين الإخوة بدلاً من أن تخفّفها.

**5 شجّعي التعاون بينهم**

أوكلي إليهم مهمّة مشتركة ينجزونها معاً، مثل وضع الملاعق والشوك والسكاكين على الطاولة لوجبة المساء أو إعادة الألعاب إلى الخزانة وترتيبها. قد تضطرين إلى الإشراف على العملية حتى يتم إنجاز المهمة بالشكل المطلوب.

# مشكلات عملية

**العمر 1-2 سنة**

## الإحباط

يعتبر الإحباط من الانفعالات السائدة في هذا العمر. يريد طفلك أن يفعل الكثير ويتفاقم شعوره بالاستياء بسرعة كبيرة عندما لا تجري الأمور حسبما يشتهي. وهو إضافة إلى ذلك يجهد للسيطرة على هذه الفورة السريعة من الإحباط، ما يؤدّي إلى حدوث نوبات متكرّرة من الغضب تكون في الكثير من الأحيان غير متوقّعة.

### حاولي

تشجيع طفلك على السيطرة على احباطه بحيث يستمرّ في العمل الذي يقوم به حتى يحقّق هدفه.

**العمر 2-3 سنوات**

## سوء التصرّف أثناء تناول الطعام

كثيراً ما يصبح تناول الطعام أقرب منه إلى اللعب من سدّ الجوع. ويعني ذلك أن وقت الطعام يصبح بالنسبة إليك في أغلب الأحيان أمراً مسبّباً للإحباط وخصوصاً عندما يبدأ طفلك الذي يبلغ الثانية من عمره طعامه في صحنه من دون أي هدف ومن دون أن يأكل منه شيئاً. وفي بعض الحالات، يصرّ الطفل على تناول الطعام نفسه كل يوم.

### حاولي

خلق جوّ مستقر في أوقات الطعام لا يشوبه أي نوع من المجابهة أو التوتر.

**العمر 3-4 سنوات**

## الشجار

يصرف طفلك الآن وقتاً أطول في اللعب مع أطفال آخرين من عمره – وهذه هي الطريقة الوحيدة التي تمكّنه من تنمية مهاراته الاجتماعية. غير أن الشجار يصبح أمراً شائعاً بين الأطفال في هذا العمر وقد تتحول فترة بعد الظهر الممتعة إلى مباراة صاخبة من الصراخ والزعيق بين طفلك ورفيقه.

### حاولي

تعليم طفلك المهارات الاجتماعية المناسبة، كالمشاركة وانتظار دوره باللعب والتقيّد بالقواعد التي يمكنه أن يستخدمها بعد ذلك مع رفاقه.

## استراتيجيات مفيدة

**لا توبّخي طفلك الصغير عندما يكون محبطاً جداً.** إن شعورك بالإحباط حيال رد فعله سوف يجعله يتضايق أكثر.

**حاولي تهدئته.** امسحي دموعه وهدّئيه بكلمات تبعث فيه الاطمئنان وشجّعيه على مواصلة العمل الذي سبّب الضيق له.

**كوني مستعدة لتقديم بعض الأفكار لطفلك.** كثيراً ما يحدث الاحباط عند الطفل لأنه لا يرى حلاً ممكناً لمشكلة معيّنة.

**حاولي إلهاءه عن مصدر استيائه.** افعلي ذلك لبضع دقائق عندما يكون مستوى الإحباط عالياً جداً لديه ثم عودي إلى معالجة سبب الإنزعاج في وقت لاحق.

## استراتيجيات مفيدة

**تقبّلي أمر أنك لا تستطيعين إجبار طفلك على الأكل.** فهو لن يتناول الطعام الذي يوضع أمامه إلاّ عندما يقرّر بنفسه ذلك.

**توقّفي عن القلق بشأن كمية الطعام التي يتناولها.** فإذا أكّد لك طبيب العائلة أن وزن طفلك هو ضمن الحدود السليمة، فلا تجعلي من قضية الأكل مشكلة في أوقات الطعام.

**اجعلي من أوقات الطعام مناسبات ممتعة.** استعملي هذا الوقت لتبادل الحديث إلى جانب الأكل.

**ارفعي صحن طفلك بهدوء حتى وإن لم يأكل منه إلاّ القليل.** لا تنتقديه – فسوف يأكل عندما يجوع.

## استراتيجيات مفيدة

**ساعدي طفلك على تعلّم فكرة المشاركة في البيت.** شجّعيه على أن يتقاسم حلوياته مع إخوته وأخواته وأن يدعهم يلعبون بألعابه. العبي معه ألعاباً تتطلّب انتظار الدور لأنها تشجّعه على اللعب مع رفاقه بمودّة وحس اجتماعي.

**حلّي النزاعات.** حاولي تهدئة الوضع عندما يتشاجر مع صديقه وشجّعيهما على اللعب معاً من جديد.

**أخبري طفلك مسبقاً ما الذي سوف يحدث إن تصرّف بعدائية تجاه صديقه.** حان الآن وقت أخذ فكرة العقاب على محمل الجد، لكن تذكّري أيضاً أن طفلك يستجيب جيّداً للثناء على السلوك الجيّد.

**اشرحي لطفلك عواقب سلوكه العدواني.** قولي له مثلاً إن الأولاد الآخرين لن يرغبوا في اللعب معه.

العمر 4-5 سنوات

## الخصومة بين الإخوة

كثيراً ما تكون الغيرة بين الإخوة والأخوات شديدة في هذا العمر لأنَّ الأطفال قد أصبحوا كباراً بما فيه الكفاية لكي يثبتوا شخصياتهم. يثور طفلك الكبير الآن على طفلك الأصغر لأنه ينزعج من سلوكه غير الناضج في حين أن الصغير يتضايق لأن أخاه الكبير لا يوليه الاهتمام الكافي.

### حاولي

تشجيع طفلك الكبير على أن يكون متسامحاً ومحبّاً لأخيه الصغير أو أخته الصغرى بدلاً من أن يتشاحن معها طوال الوقت.

العمر 5-6 سنوات

## السلوك المتهوّر

بعد أن صار بمقدور طفلك القيام بأمور كثيرة بنفسه، فإن تزايد ثقته بنفسه لدرجة كبيرة يجعله مغروراً ومعتدّاً بنفسه أكثر مما ينبغي. فقد يبدأ بالتباهي أمام أصدقائه أو يحاول أن يثبت لهم أنه لا يخشى شيئاً. وقد يكون لهذه البدايات الممتعة مضاعفات خطيرة.

### حاولي

أن تحافظي على ثقة طفلك بنفسه وأن تضعفي ميله نحو السلوك المتهوّر.

العمر 6-7 سنوات

## التذمّر من المدرسة

بعد أن أصبح دوام طفلك في المدرسة كاملاً، قد تجدين أن حماسته للنشاطات المدرسية أصبحت أقل مما تأملين. وبدلاً من الحماسة والنشاط اللذين كان يظهرهما سابقاً قد تتفاجئين كل يوم بالتذمّر والأنين والتأوّه. وعدم الاهتمام بالفروض المنزلية.

### حاولي

ازالة أي عوائق ممكنة تقف حائلاً أمام تحفيز طفلك للذهاب إلى المدرسة وتعزيز ثقته بنفسه في الصف.

العمر 7-8 سنوات

## عدم الاكتراث للنزهات العائلية

لم يعد طفلك يستمتع بالنزهات العائلية. وهو يشتكي من أنها مملَة وغير مثيرة للاهتمام وأنه يفضّل أن يكون مع أصدقائه. لكن عندما تصرّين على أن يرافقك يصبح سيّىء المزاج ولا يبدي أي تعاون. ومهما حاولت فإنه سيعكّر صفو الجميع في النهاية.

### حاولي

تشجيع ولدك على أن يشعر بارتباط وثيق مع أفراد عائلته الآخرين وأن يدرك أنه ملتزم تجاههم في جميع الأوقات.

## استراتيجيات مفيدة

**الفتي انتباهه إلى الخصال الإيجابية لدى أخيه أو أخته الصغرى.** فذلك يحول دون أن يركز دائماً على النواحي السلبية. استغلي حبه واهتمامه بأخيه أو أخته الصغيرين لتثنيه عن التصرف معهما بشكل سيئ.

**إعهدي إلى أطفالك بمهام مشتركة ينجزونها معاً.** مثلاً إن وضع الشوك والسكاكين والملاعق على الطاولة يشجعهم على مبدأ التعاون في العمل.

**أوكلي إلى ولدك الأكبر عملاً يتطلب اهتماماً وعناية.** يمكنك مثلاً أن تحثيه على قراءة قصة لأخته الصغرى قبل أن تذهب إلى النوم. إن الفكرة من إعجاب الآخرين بتصرفه «كفتى كبير» تشكل مكافأة بحد ذاتها على حسن سلوكه.

**تدخلي عندما يتشاجر أطفالك.** حاولي تهدئتهم واطلبي من كل منهم أن يأخذ بعين الاعتبار موقف أخيه أو أخته.

## استراتيجيات مفيدة

**شجعي استقلالية طفلك.** دعيه يعلم أنك مسرورة لأنه أصبح أقل اتكالاً عليك في شؤونه اليومية.

**أشيري إلى نقاط قوته.** اشرحي له أن أصدقاءه يحبونه لشخصه وليس بسبب ما يفعله. ولذلك يجب عليه أن يبقى بلا تصنع بدلاً من أن يحاول إثارة انطباع الآخرين.

**فسري له قواعد السلامة الأساسية.** يجب عليه مثلاً أن يلتفت يمنة ويساراً قبل قطع الطريق أو أن يمتنع عن التسلق إلى مكان عال جداً أو أن يتجنب المخاطر غير الضرورية.

**اقترحي على ولدك أن يفكر في أي أمر قبل أن يفعله،** وأنه يجب أن يمتنع تماماً عن القيام بشيء خطر لمجرد إثارة إعجاب أصدقائه.

## استراتيجيات مفيدة

**خذي ولدك على محمل الجد.** استمعي إلى شكواه وحاولي أن تتأكدي ما إذا كان لديه همٌّ ما بشأن المدرسة.

**تكلمي إلى معلمه.** يستطيع المعلم أن يعطيك صورة واضحة عن سلوكه الحالي في المدرسة.

**تأكدي من وضعه في المدرسة.** سوف يساعدك هذا في تقرير ما إذا كان يعاني من صعوبة في التعلم تؤثر سلباً على حماسته.

**اثني عليه وقدري انجازاته.** دعيه يعلم أنك مسرورة منه عندما ينتهي من قراءة كتاب أو قصة أو عندما ينال تنويهاً من مدرسته.

## استراتيجيات مفيدة

**حاولي إشراكه في القرارات المتعلقة بالنزهات العائلية.** فسوف يعطيه ذلك فرصة تساعد في اختيار النشاط الذي يرغب فيه.

**حددي بوضوح وقت ابتداء النزهات العائلية المرتقبة ووقت انتهائها.** ابذلي جهدك للالتزام بهذه الأوقات كلما كان ذلك ممكناً.

**خصيه ببعض الاهتمام الإضافي لكن غير الصريح خلال الرحلة.** لكن تجنبي أن تسأليه مرة تلو مرة ما إذا كان يستمتع بوقته.

**احرصي بشكل خاص على أن تبدي امتنانك لمرافقته لك.** أخبريه بعد العودة إلى البيت عن مدى سرورك من ذهابه معك.

# الحياة العاطفية



4

# الحياة العاطفية

- الحاجات العاطفية للطفل
- الانفعالات والسلوك
- لغة الجسد
- السنتان الرهيبتان
- التعامل مع نوبات الغضب
- معالجة نوبات الغضب
- الخوف والرهاب
- اكتشاف علامات الخوف
- التغلّب على المخاوف
- متفائل أم متشائم؟
- التفاعل مع الطفل المتباهي
- التعامل مع الطفل المحبّ للسيطرة
- الخوف من الفشل
- مواساة الطفل الميّال للبكاء
- التخلّي عن الأشياء الملهية
- وُلد ليتعلّم
- المساعدة على التركيز
- التشجيع على الإصغاء
- مشكلات انفعالية

# الحاجات العاطفية للطفل

مهما كانت طبيعة طفلك فإن احتياجاته العاطفيّة تتحكّم بالقسم الأكبر من سلوكه. فعلى المستوى البسيط مثلاً، إن حاجة طفلك إلى الشعور بالمحبة التي تكنّيها له تجعله يطلب منك المعانقة والشعور بالطمأنينة. وعلى المستوى الأعمق، فإن حاجته إلى الشعور بالتقدير الكافي منك تجعله يستعرض إنجازاته بتباه أمام الآخرين.



إن اهتمامك بنشاطات طفلك واعتزازك بإنجازاته يؤكدان له أنه محطّ حب وتقدير.

إن التحدّي الذي يواجهك هو أن تفهمي حاجات طفلك العاطفية – لأن الطفل يشعر بالرضا والاستقرار عند تلبية هذه الحاجات، ولأن سلوكه يصبح مزعجاً ومثيراً للتوتر في حال عدم تلبيتها؛ وقد بيّنت الأبحاث أن الأطفال الذين لم يبنوا علاقة ودودة ووثيقة مع شخص بالغ محبّ واحد على الأقل قبل بلوغهم الثالثة أو الرابعة من العمر، يعانون طوال حياتهم على الأرجح من مصاعب في العلاقات. ومما لا شك فيه أن سلوك الولد يصبح له معنى عندما تفهم حاجاته الانفعالية.

### تحديد الحاجات

في ما يلي بعض حاجات طفلك العاطفيّة الأساسية:

- **أن يكون محبوباً.** فنحن في النهاية كائنات اجتماعية، نعتمد بدرجة كبيرة على العلاقات الاجتماعية، وأهم العلاقات الأساسية هو الرابط الموجود بين الطفل وأهله أو الأشخاص الذين يعتنون به. ويحتاج الطفل إلى أن يكون محبوباً ويشعر بأنه محبوب.
- **أن يلقى التقدير.** ينمو الطفل بسرعة عندما يعلم أنك تعتقدين بأنه مدهش. وهو يريدك أن تكوني مسرورة بإنجازاته وأن تقدّريه أيضاً لشخصه فقط. ان ثناءك واهتمامك به يخلقان عنده شعوراً طيّباً.

## نصائح عملية هامة

**❶ دعيه يختار**

**إن السماح لطفلك بأن يقرّر الشؤون البسيطة في حياته (مثلاً أي ثياب سوف يرتدي اليوم أو أي وجبة خفيفة يأكل هذا العصر) هو أمر مفيد لتأكيد ثقتك به.**

**❷ وفّري له التواصل الجسدي الحنون**

**إن اللمسة الحنونة الدافئة واللطيفة هي طريقة مهمة لإظهار حبّك لطفلك. وإذا لم يكن توّاقاً لهذا الشكل من الاتصال فسوف يخبرك بذلك.**

إن أكثر ما يحتاج إليه الطفل المضطرب هو المزيد من الطمأنينة عن طريق الاتصال الجسدي الحميم.

- **أن يكون بأمان.** إن الطفل الذي يفتقد إلى الحس بالسلامة الشخصية هو طفل قلق وغير مستقر. وهو بحاجة إلى التأكد من أنه لن يتعرض لأي مكروه وأن بإمكانه أن يترقب مستقبله من دون خوف.
- **أن يحظى بالاستقرار.** يحتاج الطفل إلى النظام والاستقرار في حياته. إن الروتين القابل للتوقع، مع وجود حدود وقواعد واضحة في ما يتعلق بسلوك الطفل، هو ما يلبّي هذه الحاجة.
- **أن يشعر بكفاءته.** من المهم للطفل أن يشعر بأنه كفوء وأنه قادر على أن يتغلب على التحديات التي تواجهه في حياته اليومية. فإيمانه بكفاءته الشخصية يعزّز تقدّمه.
- **أن يحقّق إمكاناته.** يشتمل جزء من النمو على تعبير طفلك عن مواهبه وقدرته بحيث يتمكن من تحقيق إمكاناته كاملة. وتشجّعه هذه الحاجة العاطفيّة بالتحديد على أن يخوض تجارب جديدة.

## الحواجز

رغم أن جميع الأطفال يتشاركون في كافة الحاجات العاطفية الأساسية نفسها الا أن الطرق التي تُسدّ بها هذه الحاجات تختلف من طفل إلى آخر بحسب شخصيته وظروفه الخاصة. فقد يكون طفلك مثلاً ممن يحبّون الاطراء العلني عندما يقومون بإنجاز معيّن – مثل اطراء أصدقاء العائلة له لنجاحه في أحد الامتحانات – أو قد يفضّل تقديراً خصوصياً أكثر لتقدّمه – مثل كلمة اطراء هادئة منك أو حتى معانقة خاصة جداً.

فكّري في طفلك وبما يحبّه ويكرهه. حاولي أن تجدي سبلاً تناسب شخصيته لتلبية حاجاته العاطفية. لا تفترضي أنه اذا كان اخوته الكبار يحبّون أن تستجيبي لهم بطرق معيّنة فإن نفس الشيء ينطبق عليه – فالأطفال مختلفون عن بعضهم البعض حتى وإن كانوا يعيشون مع نفس الأهل في البيت نفسه.

### ❸ طوّري الروتين المتّبع

**ينمو ولدك بسرعة من الناحية العاطفيّة عندما يكون قادراً على استباق الأحداث الرئيسية في روتينه اليومي مع أنك لست بحاجة إلى تطبيق روتين صارم لكل يوم – فقد يحدّ ذلك تماماً من العفوية.**

### ❹ وفّري له فرصاً متنوّعة

**إن أفضل طريقة لاكتشاف إمكانات طفلك الحقيقية هي بتوفير مجموعة واسعة من التجارب التعليمية والترفيهية له. وسوف يبدأ بالميل إلى التجارب التي يفضّلها.**

### ❺ برهني له كم أنت تقدّرينه

**قابلي كل إنجازاته بحماسة كبيرة، وذلك ابتداء بأول خطوة مستقلّة له وانتهاء بالصورة التي رسمها وأحضرها معه من الحضانة بفخر واعتزاز.**

# الانفعالات والسلوك

تتداخل الانفعالات والسلوك وتؤثر في بعضها بعضاً. افترضي دائماً أن طفلك لا يفعل شيئاً من باب الصدفة. فأحياناً تكون الصلة واضحة - إذ يصاب بنوبة غضب إذا لم تشتري له لعبة جديدة. وتكون في حالات أخرى أقل وضوحاً - إذ تلاحظين أنه يفتقر إلى الحافز اللازم فيما يتعلّق بالمدرسة وتكتشفين في النهاية أنه تخاصم مع أحد زملائه في الصف. فتّشي عن الانفعالات الكامنة وراء هذا السلوك.

ليست الصلة دائماً ثابتة وقابلة للتوقع. ولنأخذ مثلاً مسألة الضحك والخوف. فالطفل يبتسم ابتسامة عريضة عندما يكون هناك ما يضحكه ويرتجف ويخاف عندما يكون هناك ما يرعبه. وعندما توبّخينه أحياناً وتسببين له القلق فإنه يبتسم بعصبية - في هذه الحالة تعني ابتسامته الخوف من عدم رضاك وليس الضحك من توبيخك له. وعلى غرار ذلك يمكنه أن يرتجف من الإثارة - مثلاً أثناء انتظار دوره للركوب في إحدى ألعاب مدينة الملاهي المثيرة.

### خذي التغييرات بجديّة

مثلما تكون الانفعالات هي في أساس السلوك، فإن أي تغيير في سلوك طفلك



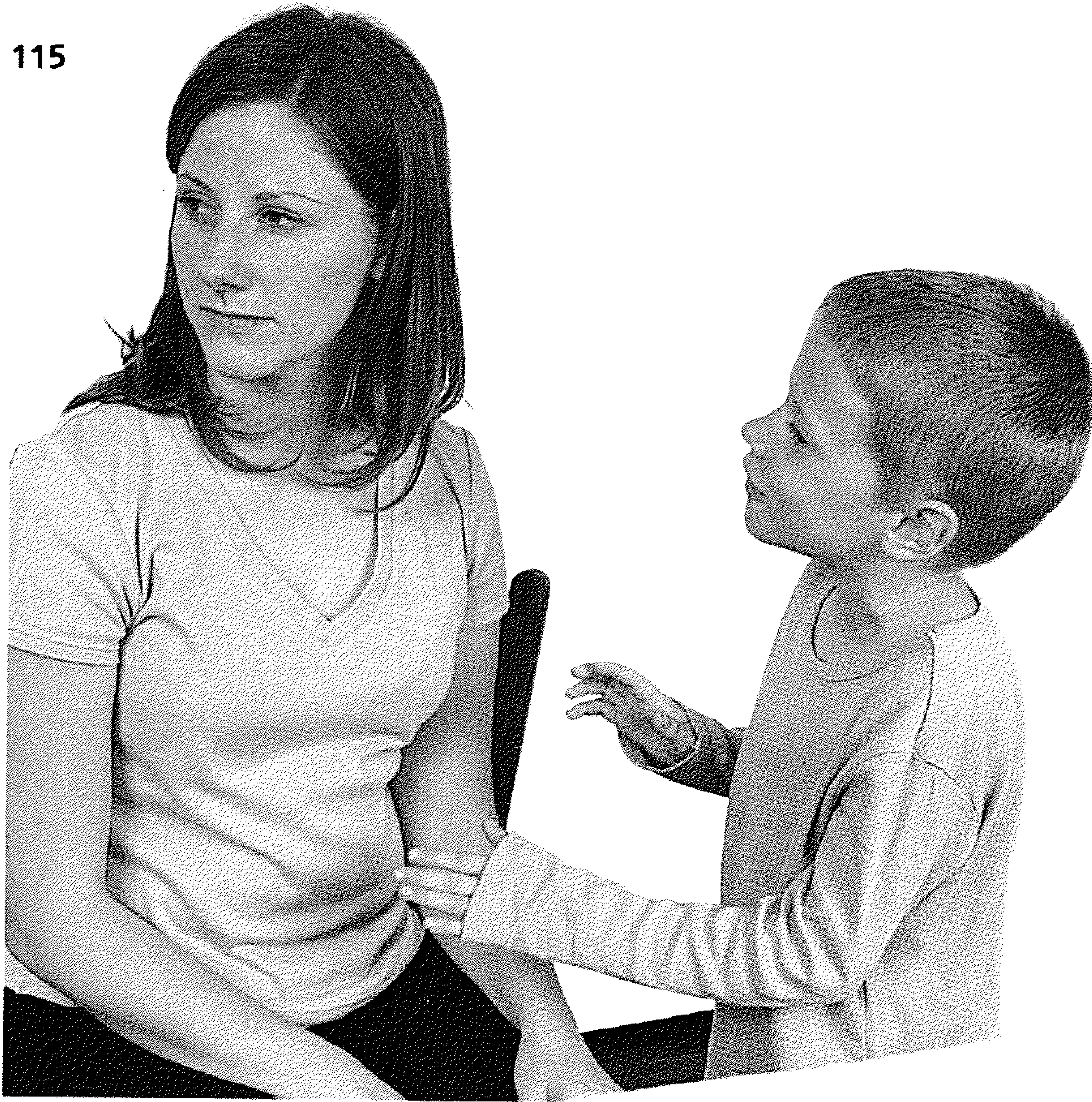
## نصائح عملية هامة

**❶ شجّعي قيام حوار منتظم مع طفلك**

**إذا كان طفلك معتاداً على التحدث إليك عن مشاعره بصورة عامة، فإنه سوف يكون أقل تحفظاً في الإفضاء إليك بمكنونات قلبه عندما يكون هناك ما يقلقه.**

**❷ لا تتوقّعي منه الكثير**

**اسألي طفلك لماذا يتصرّف بهذه الطريقة ولكن لا تتوقّعي منه أن يكون قادراً على إعطائك جواباً مرضياً. فقد لا يكون على الأرجح مدركاً تماماً للمجموعة الكبيرة من الانفعالات التي تؤثّر في سلوكه.**



يمثّل على الأرجح تغيّراً في انفعالاته. وما يهم هنا هو التغيير وليس السلوك بحد نفسه، سواء كان طفلك خجولاً وأصبح الآن غير متحفظ على الإطلاق أو كان بليداً وخاملاً وأصبح الآن عدوانياً. إن كل تغيير في السلوك يستحق انتباهاً شديداً، لاسيّما عندما يكون هذا التغيير سلبياً. (طبعاً إذا كان التغيير إيجابياً فإنك سوف تسرّين على الأرجح ولن تحلّلي الأسباب كثيراً).

عندما يتبدّل سلوك طفلك بدرجة كبيرة، اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- ما هي الانفعالات التي يمكن أن تثير هذا التغيير في سلوكه؟
- هل هناك مجالات يتعرّض فيها للكرب؟
- هل توجد علامات أخرى تدل على قلقه؟
- ما الشيء الذي ضايقه في آخر مرّة تصرّف فيها على هذا النحو؟
- هل هو مدرك للتغييرات الأخيرة في تصرّفاته؟
- ما هو التفسير الذي يبرّر فيه سلوكه؟

فكّري بعناية بالأجوبة التي تحصلين عليها من هذه الأسئلة، ثم استخدمي المعلومات التي جمعتيها لكي تساعدي طفلك في التغلّب على توتره أو الصعوبة التي يواجهها في الوقت الحاضر. وسوف يعود سلوكه على الأرجح إلى حالته السابقة عندما تحلّ الأزمة الراهنة.

يشير الضحك عادة إلى السعادة والإثارة لكنّه قد يكون أيضاً انعكاساً لحالة عصبيّة.

## السلوك أوّلاً أو الانفعال أوّلاً؟

بعد أن تجدي الرابط بين سلوك طفلك وانفعالاته – كأن يصبح نزقاً أكثر عند قدوم مولود جديد – فكري في كيفية إحداث تغيير إيجابي عنده. قد تكونين مترددة في ما إذا كان عليك أن تركزي أوّلاً على تغيير سلوكه (ربما بتشجيعه على أن يكون أكثر تسامحاً) أو على تغيير انفعالاته (بالإكثار من طمأنته مثلاً). والواقع أن الطريقة الأكثر فعالية هي في تغيير السلوك والانفعالات في الوقت نفسه.

فالتركيزعلى السلوك وحده أو الانفعالات وحدها لا يكون له التأثير نفسه الذي ينتج عن التركيز عليهما معاً. حدّدي أهدافاً سلوكية واضحة لطفلك: كأن يجلس مثلاً إلى الطاولة لتناول الوجبة العائلية التالية من دون أن يردّ بغضب على أحد. وحاولي في الوقت نفسه أن تتصدّي لهمومه الانفعالية، ربما عن طريق تشجيعه ليتكلّم عن الموضوع الذي تعتقدين أنه يقلقه.

قد يصبح الأطفال في عمر المدرسة أكثر تطلّباً وفرضاً للذات كلما اكتسبوا شيئاً من الاستقلالية.

**❸ خذي أيضاً بالاعتبار ما هو ظاهر**

**يمكن أن يكون تفسير تصرّفات الأطفال بسيطاً وبديهياً – فقد يسرق الطفل مثلاً لأنه لا يملك مصروفاً للجيب – لا تغوصي دائماً في البحث عن تفسير معقّد.**

**❹ توقّعي ظهور أطوار سلوكية مختلفة**

**يمكن ربط التغييرات السلوكية بمراحل النمو الكبيرة. على سبيل المثال، فإن النزعة القوية نحو الاستقلالية في مرحلة ما قبل المدرسة، تجعل الطفل في الكثير من الأحوال ميّالاً أكثر إلى فرض الذات.**

**❺ فكّري قبل أن تتصرّفي**

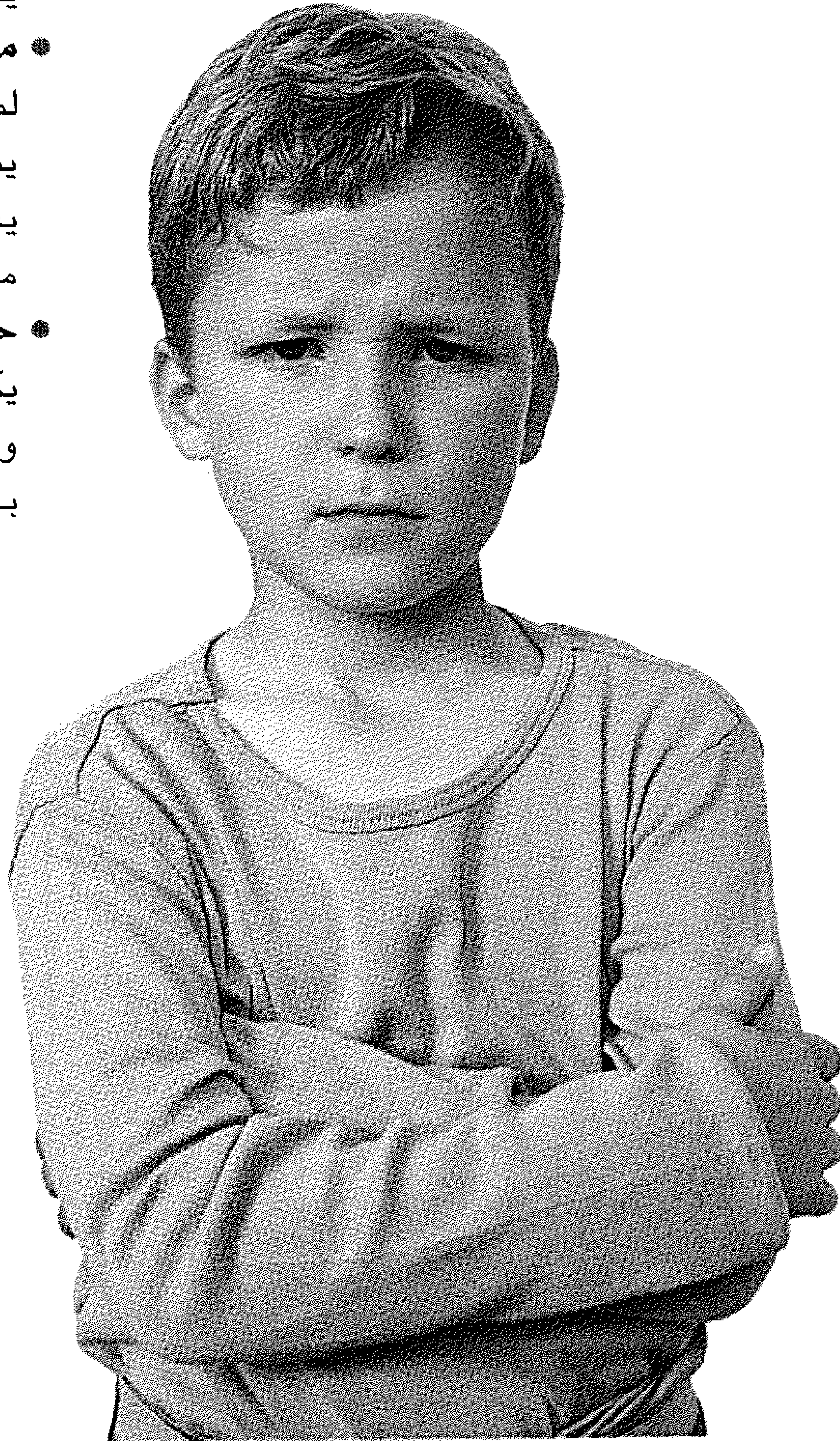
**لا تتسرّعي باستنتاجاتك. فكّري في كافة أوجه حياة طفلك التي قد تجعله معرضاً للضغط، بما في ذلك حياته العائلية ومدرسته وصداقاته.**

# لغة الجسد

لا يعبّر طفلك عن مشاعره باللغة المحكية والسلوك فقط لكنّه يُظهر أيضاً مشاعره العميقة عن طريق التعبير الجسدي. إن هذا الشكل من التواصل غير الشفهي - الذي يتألّف من حركات جسدية لا إرادية وصغيرة جداً - هو مفتاح آخر لفهم نوايا طفلك وأفكاره ومواقفه ومشاعره.

تشتمل لغة الجسد (أو ما يعرف بالتعبير الجسدي) على عدد كبير من الأبعاد، منها:

- **تعبير الوجه**: يخبرك طفلك أنه سعيد بالابتسام أو أنه تعيس بالعبوس.
- **حركات العينين**: أنت تعلمين أنه يشعر بالاثارة لأن عينيه تكونان برّاقتين ومفتوحتين على مداهما وتحدّقان بعينيك؛ وعندما تتفادى عيناه الاتصال بعينيك فهذا يعني أنه منفعل.
- **التنفّس**: عندما يكون ولدك مسترخياً، يكون تنفسه عميقاً وبطيئاً؛ لكنه عندما يغضب يصبح تنفسه سطحياً وسريعاً.
- **مدى قربه منك**. إن اقترابه منك لمعانقتك يشير على الأرجح إلى أنه يطلب منك الراحة والاطمئنان في حين يعني جلوسه بعيداً عنك أحياناً أنه مستاء منك.
- **حركات اليد والذراع**. قد تلاحظين إنه يكتّف ذراعيه بتحدٍّ عندما يتشاجر معك وتسترخي يداه إلى جانبيه عندما يشعر بالاسترخاء والراحة.



تعتبر وقفة الطفل وتعبير وجه مؤشرين سريعين عن مدى حزنه أو غضبه أو انزعاجه. وقد يكشفان لك عن مكنوناته أكثر بكثير من كلامه.

## نصائح عملية هامة

### ❶ فكّري في لغة الجسد

قد تنجحين في تفسير قسم كبير من تعبير طفلك الجسدي من دون أن تبذلي أي جهد مقصود. وعندما تتوقفين للتفكير في هذا الأمر، يمكنك على الأرجح أن تضعي لائحة بحركاته التي تعلمك بما يفكر فيه. إنه يشدّ أذنه مثلاً عندما يكون متعباً ويحكّ خدّه عندما يكذب. لقد بدأت فعلاً في تفسير حركاته.

### ❷ تأكّدي من صحة تفسيراتك

من الطرق الجيدة لتعزيز ثقتك بنفسك في ما يتعلق بفهم التعابير الجسدية هي أن تفسّري حركتين أو ثلاث حركات ذات معنى يقوم بها ولدك. بعد أن تقومي بذلك اسأليه عما يفكر فيه أو يشعر به في تلك اللحظة. تسمح لك إجابته بمطابقة تفسيرك مع جوابه. إنك على الأرجح بارعة في ذلك أكثر مما تتصوّرين.

## لماذا تعتبر لغة الجسد مهمة

هناك عدد من الأسباب التي تجعل التعبير الجسدي مهماً في علاقاتك مع طفلك.

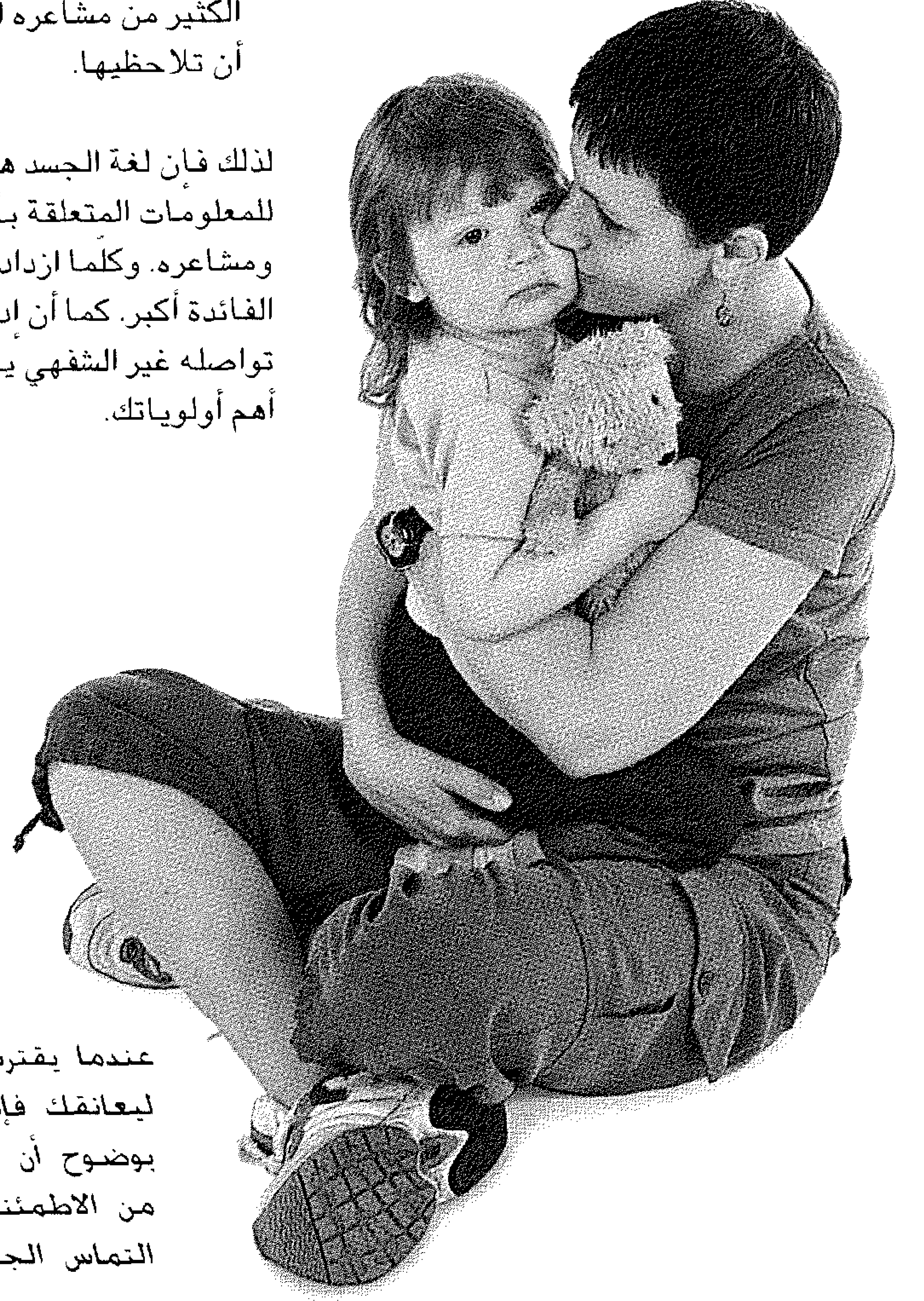
- يصبح أقل قدرة في التحكم بتواصله غير الشفهي من تحكمه باللغة المحكيّة، وبالتالي فإن هذا التواصل كثيراً ما يكشف عن مكنوناته أكثر من كلامه أو سلوكه المتبدّل.
- يستخدم لغة الجسد طوال الوقت (مثلك تماماً)، لذلك فإن هذه اللغة وسيلة مفيدة لتفهمي طفلك بشكل أفضل.
- عندما يكون مستاء أو قلقاً، فمن المرجح أن يخفّ تواصله الكلامي بدرجة كبيرة لكنّ لغته الجسدية تستمر.
- قد تتفاجأين من معرفة أن حوالي 90 بالمئة من انفعالاته يتم التعبير عنها بلغة الجسد. ولذلك فإن كنت لا تعرفين هذا النوع من التواصل، فقد تمرّ أمامك الكثير من مشاعره الحقيقية من دون أن تلاحظيها.

انتبهي أولاً إلى مجموعة التعابير التي ترتسم على وجهه – إن هذا الشكل من اللغة الجسدية هو الأسهل للتفسير – بعد ذلك ابدأي بالعمل على فهم الأوجه الأخرى الأكثر تعقيداً مثل كيفية جلوسه ووقفته ومشيته وتنفسه. سوف تتفاجأين لمدى سرعة فهمك لمعنى حركاته. وكلما نجحت في تفسير حركاته توثّقت علاقتك به أكثر.

لذلك فإن لغة الجسد هي مصدر هام للمعلومات المتعلقة بأفكار طفلك ومشاعره. وكلما ازداد فهمك لها كانت الفائدة أكبر. كما أن إدراكك لمعنى تواصله غير الشفهي يجب أن يكون من أهم أولوياتك.

### «لغة الجسد» عند الطفل الصغير

قبل أن يبدأ طفلك الصغير باستخدام الكلام فإن طريقة التواصل الرئيسية التي يستعملها هي البكاء وتعابير الوجه. وسوف تدركين تدريجياً طريقة البكاء التي تعني أنه جائع وتلك التي تعني أنه متعب وتلك التي تعني أنه ضجر. ويسمح لك هذا الفهم أن تستجيبي له بالطريقة المناسبة، الأمر الذي يقوّي الرابط العاطفي بينكما. فالبكاء جزء مهم من لغة الجسد، خصوصاً في السنة الأولى من عمر الطفل.



عندما يقترب طفلك ليعانقك فإنه يطلب منك بوضوح أن تمنحيه المزيد من الاطمئنان من خلال التماس الجسدي معك.

### 3 قلّدي حركاته

**يصعب أحياناً أن تفهمي معنى مجموعة معيّنة من الحركات. ولكي يتضح لك الأمر أكثر قومي بهذه الحركات بنفسك ثم فكّري بما تشعرين به عندما تفعلين ذلك. إن هذا التقليد للغة طفلك الجسدية يجعلك تتعرّفين جيداً على عالمه الداخلي ويساعدك في فهم انفعالاته في ذلك الوقت.**

### 4 كوني واعية للتغييرات

**تتغيّر وسيلة التواصل غير الشفهي التي يستعملها طفلك مع الوقت – على سبيل المثال فإن الحركات والإيماءات التي استعملها طفلك في عمر السنة أو السنتين تكون على الأرجح ظاهرة أكثر من الحركات التي بدأ باستخدامها عندما وصل إلى عمر المدرسة. لذلك، عليك الاستمرار بالتناغم معه لكي تشعري بسرعة بأي تغير في لغة جسده.**

### 5 سلّمي بمحدودية قدرتك على التفسير

**هناك حدود لمدى قدرتك على تفسير لغة ولدك الجسدية بشكل صحيح. ويزعم علماء النفس بوجود آلاف الإيماءات غير اللفظية التي تحمل معان معيّنة! قومي بما تستطيعين فعله ولكن سلّمي بوجود حدود لذلك.**

# السنتان الرهيبتان

كثيراً ما توصف الفترة الممتدة بين عيدَي الميلاد الثاني والثالث للطفل «بالسنتين الرهيبتين»، ففيهما يحدث عادة تدهور سلوكي ملحوظ. فالطفل الذي كان قبل ذلك متعاوناً وهادىء المزاج قد يصبح سريع الاهتياج وحادّاً ومتقلّباً كلّما عجز في الحصول على ما يريد.

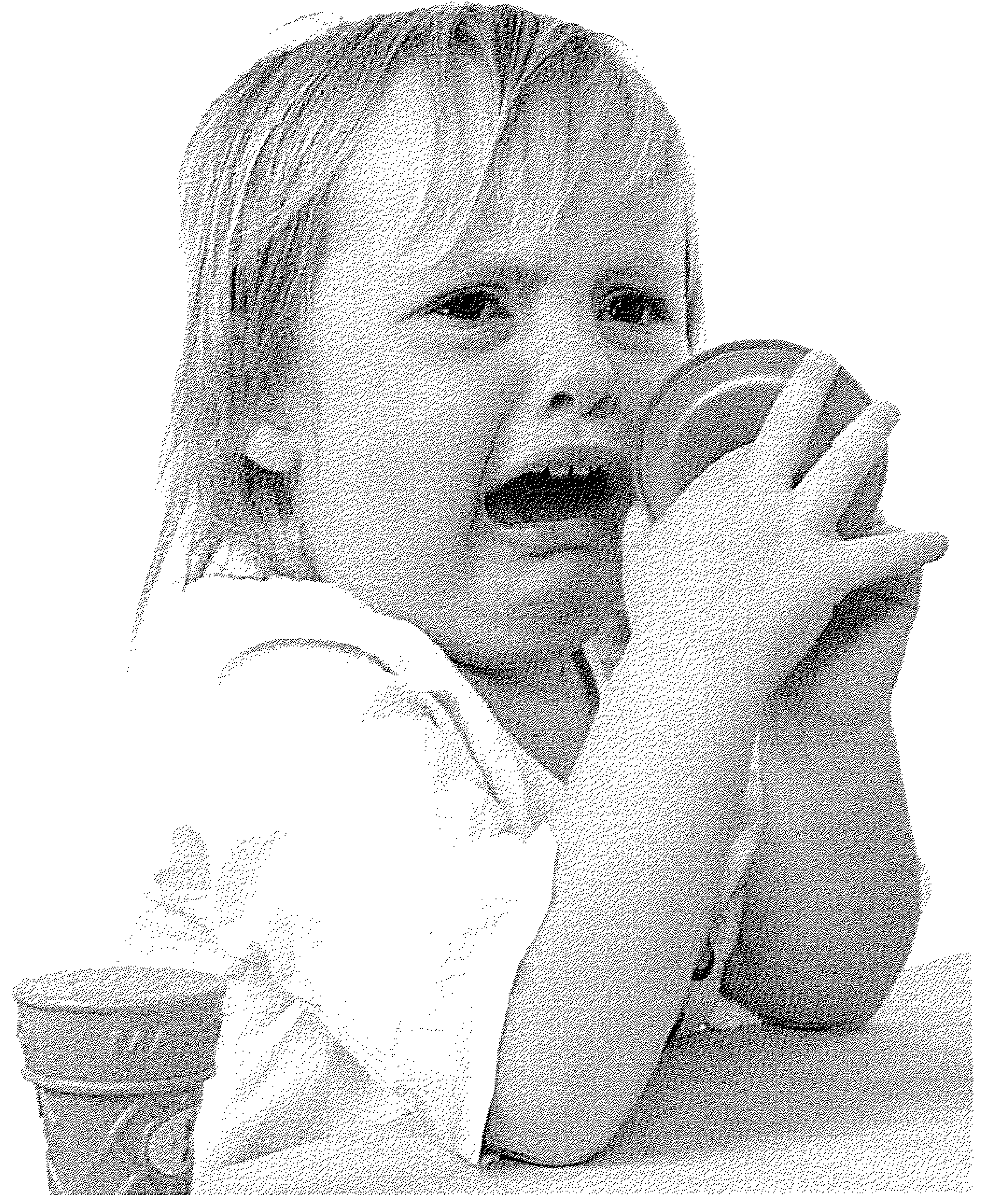
من السهل جداً أن تجدي نفسك في مواجهات مع طفلك بسبب سلوكه الأناني. ففي غضون ثوان، قد يتحوّل عصر يوم هادىء ومريح في البيت إلى ساحة معركة يتعالى فيها الصراخ فتتشاجري مع طفلك بغضب عارم – وكثيراً ما يكون السبب تافهاً جداً. إن وجود مثل هذا النمط من السلوك، يجعلك تدركين على الفور من أين أتت عبارة «السنتين الرهيبتين».

يجب أن تتذكّري دائماً أن السلوك العسير في هذا العمر يأتي من الاحباط لا من الخبث وينشأ من ذاتية الطفل لا من أنانيته. فكّري في ذلك للحظة. إن طفلك الذي بعمر السنتين هو ذاتي التفكير egocentric أي لا يهتمّ إلاّ بنفسه ويرى العالم من وجهة نظره وحده ويريد أن تجري الأمور كما يريد وينفجر غاضباً إن لم يحدث ذلك.

لكنّه ليس أنانياً بالمعنى الحقيقي للكلمة – فهو يهتم بك كثيراً ويكره أن يراك متضايقة، لكنّ ذاتيّته تجبره على تقديم نفسه على الغير. وخلال السنة التالية يبدأ برؤية وجهات نظر الآخرين، لكن في انتظار ذلك، يجب أن تتم الأمور بطريقته هو وإلا!

### حقائق حول نوبات الغضب

- تحدث نوبات الغضب بين عمر السنة والثلاث سنوات مع أن هذه النوبات



بالنسبة إلى شخص بالغ، قد يبدو رد فعل ابن السنتين غير مناسب مع السبب. لكنّ إحساس الطفل بالإحباط هو شيء حقيقي تماماً.

## أسباب محفّزة لنوبات الغضب

**❶ إصرارك على أن يتوقّف عن اللعب وأن يبدأ بضبّ وترتيب ألعابه**

يؤدي ذلك إلى إثارة غضبه – إذ يكون سعيداً في لحظة ومغتاظاً جداً في اللحظة التالية.

**❷ يجهد لوضع قطعة من أحجية الصور المقطوعة في مكانها الصحيح من دون طائل**

يُحبط طفلك بسرعة كبيرة في هذه المرحلة بحيث يفقد هدوءه.

## رائع أم رهيب؟

عليك بالطبع أن تتعاملي مع نوبات غضب الطفل، لكن هناك طرقاً أخرى لجعل هذه الفترة من حياته رائعة أكثر مما هي رهيبة. والأهم هو أن تذكري نفسك بكل التغييرات المثيرة الأخرى التي تحدث في الوقت عينه في حياته الناشئة، فذلك يساعدك في المحافظة على منظور متوازن لتربية الأولاد. وتشمل التغييرات النفسية الإيجابية التي يمكنك الاستفادة منها في هذه المرحلة:

- **حبّ الاستعلام والبحث.** فعقل الطفل المتعطش إلى المعرفة لا حدود له. وهو بأمس الحاجة إلى معرفة العالم من حوله. ويمكنك أن تستمتع كثيراً في مساعدته على اكتشاف الكثير من الأمور الجديدة بواسطة ألعابه.
- **التواصل.** بعد أن تحسّنت مهاراته الكلامية واللغوية يمكنك أن تتجاذبي أطراف الحديث معه. فهو يستمتع إذا قرأتي له القصص ويطرح عليك الكثير من الأسئلة. لقد أصبح التواصل بينكما أفضل بكثير.
- **الاكتفاء الذاتي.** يقوم طفلك الآن بقدر كبير من الأمور بنفسه. وهو قد أصبح على الأرجح مدرباً على استعمال المرحاض خلال النهار ويتناول طعامه بنفسه. ويعني هذا أنه أصبح لديك بعض الوقت لنفسك.
- **الضحك.** يكون حسّ الفكاهة عند الطفل بعمر السنتين أقل نضجاً مما هو عند البالغين ولكن لا يزال بإمكانك أن تمضي معه وقتاً ممتعاً في الضحك. إنه يقوم بالمبادرة عندما يحاول أن يُضحكك ويقهقه لمزاحك أيضاً.
- **العلاقات.** أصبح الأطفال الآخرون أكثر أهمية الآن بالنسبة إلى طفلك. فهو يريد أن يمضي معهم المزيد من الوقت، ما يخفف من حدّة علاقته معك. ويمكنك أن تساعديه على حلّ أي شجارات مع أصدقائه.



إذا كانت أوقات الطعام صعبة، حاولي أن تجدي طرقاً تخفّفي بها التوتر والضغط عن طفلك.

يمكن أن تحدث أيضاً عند الأطفال الأكبر سناً حتى عمر السبع أو الثماني سنوات.

- لا يوجد اختلاف بحسب الجنس في تواتر نوبات الغضب: إذ إن الفتيات يعانين من نوبات الغضب بمقدار ما يعاني منها الفتيان، لكنّ الفتيات ينزعن إلى التعبير عن غضبهنّ شفهياً والفتيان جسدياً.
- إن ترك الطفل يفعل ما يريد لا يوقف نوبات الغضب. وفي الكثير من الأحيان تزيد هذه الطريقة من عدد نوبات الغضب إذ يكتشف الطفل أنه سوف يحصل بهذه الطريقة على ما يريد.
- يمكن أن يصبح الأطفال عدوانيين أثناء نوبات الغضب فيعتدون في الكثير من الأحوال بالضرب على أي ضحية بريئة يصدف وجودها بالقرب منهم.

### ❸ ترفضين أن تشتري له لوحاً من الشوكولا في السوبرماركت

يشعر طفلك فوراً بالغضب لأنك تمنعين عنه الحلوى التي يحبّها.

### ❹ يرفض صديقه أن يلعب اللعبة التي يريدها

لا يستطيع طفلك أن يتحمّل ذلك فيفقد أعصابه.

### ❺ يدرك أنك تعنين ما تقولين

بالرغم من أنك طلبت منه أن يبقى بعيداً عن المطبخ، فإنه ينفجر غضباً عندما يدرك أخيراً أنك مصرّة على موقفك بالرغم من معارضته.

# استراتيجية: التعامل مع نوبات الغضب

مهما كان ولدك حسن الطبع ويستجيب جيداً للقواعد التي وضعتيها له، إلاَّ أنه كثيراً ما يفقد هدوءه وينفجر في نوبة غضب. إن هذا التصرّف سلوك طفولي طبيعي ويجب ألاّ يدفعك للقلق. وكلما ازداد فهمك لطبيعة ثورات غضبه زاد استعدادك لحلّها بسرعة – أو، ربما لمنع حدوثها وتفاديها.

## أسئلة وأجوبة

**هل أتكلّم مع طفلي عندما يكون في نوبة غضب أم يجدر بي أن أتركه حتى يهدأ؟**

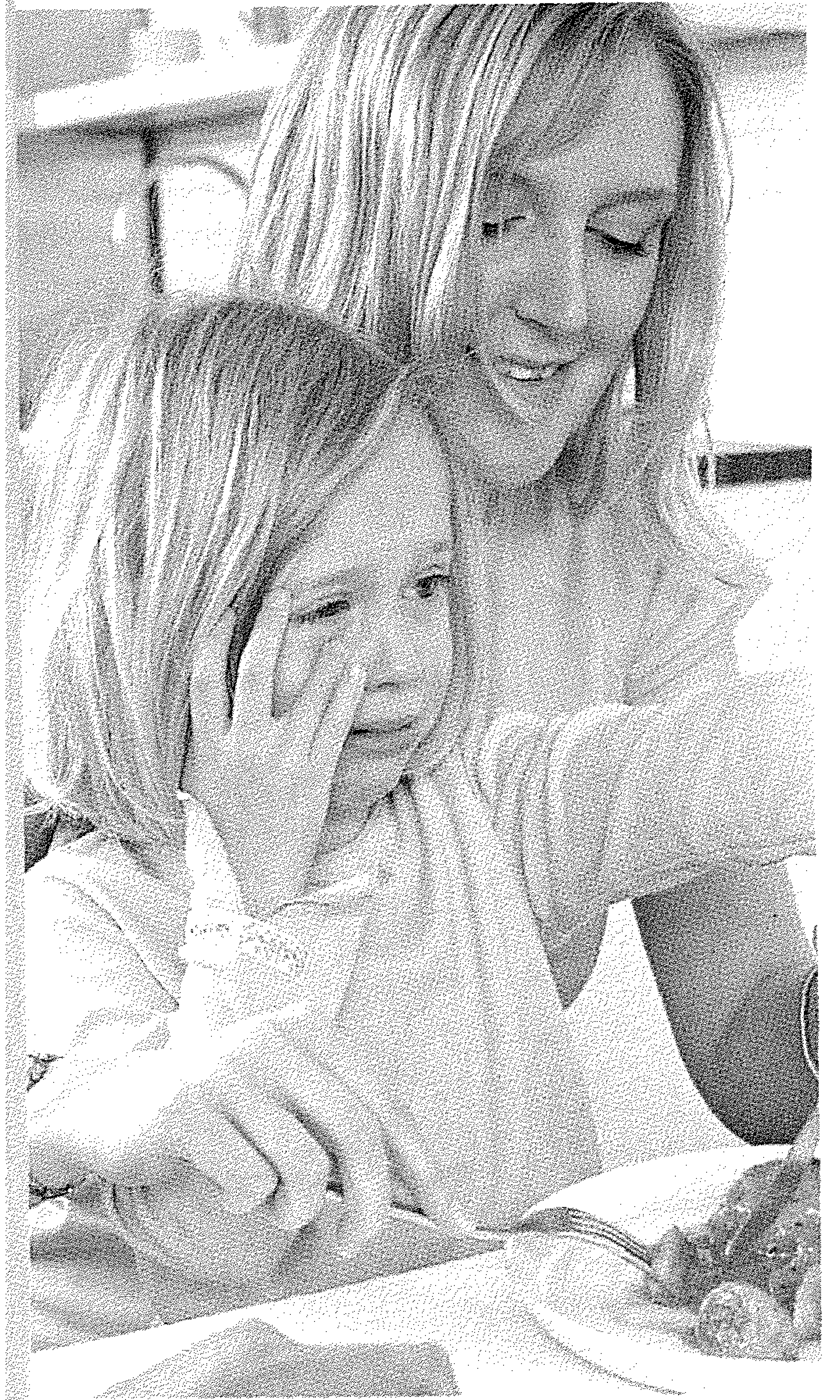
يتوقّف ذلك على طبيعة طفلك. ولكن بشكل عام، يمكن أن يكون التحدّث بهدوء إلى طفل أثناء نوبات الغضب مفيداً جداً لتشجيعه على استعادة سيطرته على نفسه. يشعره ذلك بأنك موجودة بقربه لكي تساعديه. وإذا تركت طفلك وحده فإن نوبة الغضب قد تدوم لفترة أطول مما هو متوقع.

**لماذا تعدني ابنتي بعد نوبة الغضب أنها سوف تسيطر على غضبها ثم تستشيط غضباً من جديد بعد بضع دقائق؟**

إن وعدها لك بأن تحسن سلوكها هو صادق تماماً – فهي تعني حقاً ما تقول عندما تتعهّد بذلك. لكنّها ليست ناضجة بما فيه الكفاية بعد لكي تسيطر كليّاً على انفعالاتها، فتنفجر بطريقتها المعتادة. وفي النهاية سوف تجدين أن نوبات الغضب ستبدأ تخفّ حدتها وتواترها كلما زادت مساندتك وتشجيعك لها.

في ما يلي بعض الاقتراحات لمعالجة نوبات الغضب عند طفلك. ومع أن الأساليب لن تنجح في كل مرّة تحدث فيها نوبات الغضب لكنّها تزوّدك بنقطة بداية:

- **حافظي على هدوئك.** عندما يكون طفلك في نوبة غضب، فإنه يفقد السيطرة تماماً، ولذلك فإن الصراخ في وجهه لن يكون له أي تأثير. وكل ما يحدث هو أنكما تصبحان في النهاية أكثر هياجاً. أجبري نفسك على أن تبقي هادئة عندما يكون غاضباً.
- **حافظي على رؤية الأمور في موضعها الصحيح.** إن نوبات غضب الطفل مرهقة لك من الناحية الطبية ولكن ذكري نفسك أن هذه النوبات هي إحدى مراحل النمو الطبيعية التي سوف يخرج منها في النهاية. يصاب جميع الأطفال بين عمر السنة والسنتين بنوبات غضب بين الحين والآخر، وليس طفلك وحده فحسب.
- **لا تشعري بالإحراج.** قد تسبّب مظاهر الغضب التي يبديها طفلك إحراجاً شديداً لك عندما تحدث على مرأى من الناس – في مركز تجاري مثلاً – إلا أنه من المؤكد أن معظم الذين ينظرون إليك وإلى طفلك هم أشخاص متعاطفون وليسوا منتقدين.
- **تجنّبي قدر الإمكان حدوث نوبات الغضب.** اذا كنت تعلمين أن هناك مواقف معيّنة تسبّب نوبات غضب عند طفلك – مثلاً عندما يلعب مع أخته الكبرى – احرصي على مراقبتهما، إذا كان ذلك ممكناً.
- **ابحثي عن أي إشارات تنبيه مبكرة.** على الرغم من أن نوبات الغضب قد تحدث في لحظة محددة، الا أن هناك على الأرجح إشارات منبّهة – مثلاً يصبح تنفّسه أقل عمقاً وأكثر سرعة. عندما تشعرين أنه بدأ يهتاج، حاولي أن تهدّئيه قبل أن ينفجر.
- **حوّلي انتباهه.** سوف تتفاجئين لمدى سهولة إخراج طفلك من نوبة الغضب بواسطة استراتيجية الالهاء البسيطة. قد تثير انتباهه لعبة معيّنة أو شريط فيديو خاص لمدّة كافية تسمح بهمود نوبة غضبه.



من الممكن أحياناً أن تتدخّلي وتقدّمي المساعدة قبل أن يفقد طفلك السيطرة كليّاً على أعصابه.

- **لا تستسلمي.** قاومي كل ميل يجعلك تذعنين لطفلك الذي يصرخ بكل قوّته. فهذه المقاربة تجعله يدرك ببساطة أنه سوف ينال مبتغاه في النهاية إذا غضب بصوت عال. ارسمي له حدوداً لما يمكنك أن تقبلي به ولا تدعي طفلك يتجاوزها.

## نصائح عملية هامة

**❶ ركّزي على الأوقات الممتعة**

في آخر النهار، فكّري في الأوقات السعيدة التي عشتيها مع طفلك الذي بعمر السنتين. ولا تعيري انتباهاً للمعارك ونوبات الغضب التي حدثت طوال النهار.

**❷ اكسري الروتين**

بدلاً من أن تنهكي نفسك بالأعمال اليومية المتواصلة التي تتطلّبها رعاية طفل بعمر السنتين والتحدّيات المرافقة لها، خططي للقيام بشيء خاص معه حتى وإن كان مزاجه عكراً في وقت سابق من النهار.

**❸ العبي معه**

بعد قضاء بضع ساعات مرهقة مع طفلك السيّء المزاج، قد لا ترغبين على الأرجح أن الاسترخاء برفقته - لكن قومي بذلك على كل حال. العبي دائماً معه لفترة من النهار بغض النظر عن سلوكه.

**❹ اقرأي له قصّة قبل النوم**

إن ذاكرة ابن السنتين قصيرة. وعندما يحين وقت النوم يكون قد نسي كل الخلافات التي حدثت بينكما. وقراءة قصّة له طريقة جيدة ليعود الانسجام من جديد.

**❺ شاطري زوجك بهمومك**

أفضي لزوجك بمشاعرك. ليس من الضروري أن تدّعي أنك أمضيت مع طفلك أوقاتاً رائعة في النهار. سوف تشعرين براحة أكبر بعد أن تعبّري عن مشاعرك بحرّية لشخص آخر.

# استراتيجية: معالجة نوبات الغضب

بالرغم من أن معظم نوبات الغضب ينطوي على صراخ مدّو وهياج عنيف، ويترافق في الكثير من الأحيان مع حركات عنيفة للساقين والذراعين فيما الطفل يتمدّد على الأرض بغيظ، إلا أن بعض الأطفال يُصابون بنوبات غضب لكن من دون أن ينبسوا ببنت شفة. وبخلاف نوبة الغضب العادية، التي تكون متعبة وعنيفة، فإن نوبة الغضب التي يحبس فيها الطفل نَفَسه تكون هادئة وخالية من أي حركات. ويلجأ أيضاً بعض الأطفال إلى العضّ عندما ينتابهم غضب شديد. إن الاستعداد لهذا النوع من السلوك المتطرّف سوف يساعدك في معالجته عندما يحدث.

إذا كان طفلك يحبّ العض، عليك أن تجعليه يفهم تماماً معنى الألم الذي يسبّبه.

خلال هذا الشكل المقلق من الحنق عند الأطفال، يبدأ الطفل (الذي لم يبلغ بعد سن المدرسة) على نحو مفاجيء وغير متوقّع بحبس نفسه حتى يفقد وعيه في الكثير من الأحيان. ويصبح غضبه شديداً جداً بحيث يبلع نفسه ويسدّ مؤخّر حلقه بلسانه. وفي غضون بضع ثوان يُغمى عليه فعلاً – وإذا كان واقفاً في بداية النوبة، فقد يقع على الأرض مغمياً عليه. إذا كان طفلك يعاني من مثل هذا النوع من نوبات الغضب فلا شك أنك تعلمين أن مشاهدتها مخيفة جداً. وللحصول على اقتراحات تساعدك في التغلّب على نوبات الغضب هذه، اقرأي المبادىء العملية في الصفحة المقابلة.

### التعامل مع الطفل الذي يعضّ

يلجأ بعض الأطفال إلى العض بقوة عندما يكونون في نوبة غضب وتكون عضاتهم عادة مؤلمة جداً. وتشكل الخطة التالية الرباعية المراحل مقاربة مفيدة لردع الطفل عن العض:

1. **تفهّم الطفل.** كثيراً ما تكون الضحية شخصاً صدف وجوده في المكان والوقت غير المناسبين لذلك لا تتفاجأي عندما يحاول طفلك الذي بعمر السنتين أن يغرز أسنانه فيك خلال إحدى نوباته، حتى وإن لم تكن لك علاقة بالضرورة بمصدر إحباطه.

2. **تقييد حركته.** لا يمكنك تجاهل العض: عليك أن تقيّدي حركة الطفل العضّاض بسبب الأذى الذي قد يلحقه بالآخرين. عندما يبدأ طفلك بالعض – أو عندما تعتقدين



أنه على وشك العض – أمسكي به برفق من ذراعيه ولكن بحزم وقولي له «لا، لا تعض». كرّري هذه الجملة عدّة مرّات اذا لزم الأمر. لا تحاولي عضه أبداً كردّ فعل على عضّته، اذ إن ذلك يحثه على العضّ أكثر.

3 **إبعاده.** اذا بدأ طفلك بالعض قبل أن تصلي إليه، أبعديه برفق ولكن بحزم عن الشخص الذي يعضّه، ووجّهي اليه التعليمات الشفهية في نفس الوقت. قيّدي حركته قليلاً كلما لجأ إلى العضّ. سوف يبقى غاضباً على الأرجح لكنّ تعليماتك الحازمة والواضحة ستفرض عليه أن يعيد التفكير في سلوكه.

4 **التفسير له.** بعد انتهاء حادثة العضّ – حتى وإن استطعت أن تمنعيه من العضّ فعلياً – اجلسي مع طفلك الباكي واشرحي له أن العضّ مؤلم. قولي له «عندما تعضّ صديقك فإن ذلك يجعله يبكي»، أو «أنا أشعر بالألم والتعاسة عندما تعضّني». فهو بحاجة إلى إدراك المعنى العملي لسلوكه.

## أسئلة وأجوبة

**عندما تعضّ ابنتي فهي لا تكون غاضبة، وكثيراً ما ترسم ابتسامة على على وجهها. لماذا تفعل ذلك؟**

في هذه الحالة، تعضّ طفلتك لأنها تعتقد أن ذلك أمر مسلٍ – انها لا تفهم حقاً أن العضّ يسبّب ألماً للشخص الآخر. قيّدي حركتها برفق إذا لزم الأمر، وفي نفس الوقت احرصي على أن تعلم مدى الألم الذي يمكن أن تسبّبه للشخص الذي تعضّه. قومي بذلك كلما حاولت أن تعضّ بهدف اللعب.

**يبلغ ابني عما قريب الرابعة من عمره ولا يزال يعاني من نوبات غضب يحبس فيها أنفاسه. متى تتوقّف هذه النوبات؟**

يتوقّف هذا النوع من نوبات الغضب قرابة الخامسة من العمر، وبالتأكيد قبل بدء المدرسة. في هذا العمر يكون الطفل قد أصبح أكثر سيطرة على نفسه وبات يكره الأحاسيس المرافقة لنوبة حبس النفَس. إضافة الى ذلك فإن الضغط الاجتماعي من أترابه يجعل حبس الأنفاس غير ملائم وسوف تشعرين بالتالي أن ولدك قد توقّف كلياً عن حبس نفسه خلال السنة المقبلة تقريباً.

## نصائح عملية هامة

1 **حافظي على هدوئك**
**لن يؤذي طفلك نفسه خلال نوبة حبس النَفَس – ففي اللحظة التي يبدأ فيها بالإغماء، يبدأ تلقائياً بأخذ نفس جديد.**

2 **حافظي على سلامته**
**يكمن الخطر الأكبر في إمكانية أن يرطم ولدك رأسه أو جسمه عندما يُغمى عليه، لذا احرصي على أن تكوني قربه لتمسكي به عندما يبدأ بالسقوط إلى الأرض.**

3 **امنعي حدوث النوبة إذا أمكن**
**مثلما يحدث في أي شكل آخر من نوبات الغضب، تبقى الوقاية أفضل طريقة. حاولي أن تمنعي حصول نوبة الغضب في مهدها قبل أن تتفاقم وتصل إلى مرحلة حبس الأنفاس.**

4 **شجّعيه على التنفّس**
**ينفخ بعض الأهل بقوّة في مؤخّر حلق الطفل أو يعقفون سبابتهم ويستخدمونها لسحب لسانه برفق إلى الأمام.**

5 **هدّئي من روعه**
**يكون طفلك على الأرجح متضايقاً جداً عندما يستعيد وعيه. عانقيه وخفّفي من روعه حتى يهدأ.**

# الخوف والرُّهاب

يصعب أن نجد طفلاً لم يعان من الخوف في وقت من الأوقات بحسب بعض الظروف. والواقع أن الأطفال قد يخافون من أي شيء تقريباً. ولحسن الحظ تكون معظم المخاوف الطفولية خفيفة ومؤقتة ويمكن التغلب عليها – مع بعض المساعدة والتشجيع من الوالدين.



وبعكس ذلك، يكون الرُهاب أقل شيوعاً من الخوف – وتبيِّن الدراسات أن أقل من خمسة بالمئة من الأطفال يعانون من رُهاب حقيقي. ويختلف الرُهاب عن الخوف في عدد من الأوجه، التي تشمل:

- **الحدة.** يُصاب الطفل الذي يعاني من الرُهاب بالقلق حتّى عندما يكون سبب قلقه غير موجود. على سبيل المثال، يصبح الطفل الذي يخاف من الكلاب مضطرباً عندما يقترب من كلب في الشارع في حين أن الطفل المصاب برهاب الكلاب يضطرب من مجرّد التفكير بهذه الحيوانات.
- **المقاومة.** في معظم الحالات، تكون المخاوف الطفولية مؤقتة وكثيراً ما تخفّ مع بعض المساعدة والإرشاد المنظمين. غير أن حالات الرُهاب تكون أكثر مقاومةً للتغيير وتنزع إلى الاستمرار لسنوات بدلاً من الأشهر.
- **التأثير.** لكل نوع من الخوف تأثيره على حياة الطفل – فعلى سبيل المثال، قد يحاول الطفل أن يتجنّب الذهاب إلى الحفلات لأنه يخشى مقابلة أشخاص لا يعرفهم. من ناحية أخرى، يكون الرُهاب أكثر توسّعاً وانتشاراً – مثلاً لا يريد الطفل أن يخرج من البيت على الاطلاق كي لا يقابل شخصاً بالغاً غير مألوف لديه.

### مخاوف شائعة

يختلف الأطفال في مخاوفهم عن بعضهم البعض، ونورد فيما يلي بعض المخاوف الأكثر شيوعاً التي تحدث في مرحلة الطفولة:

- **الحيوانات الصغيرة.** يكره الكثير من الأطفال الحيوانات الصغيرة التي تتحرّك على نحو لا يمكن توقعه – لهذا السبب كثيراً ما تثير الحيوانات كالحشرات والقوارض رعباً شديداً في العقول الصغيرة.

مع تزايد نضج الطفل، عادة ما يخف ويختفي الخوف من الأوساخ وعدم الترتيب، كما هو حال معظم المخاوف الأخرى.



الحب والصبر والطمأنة هي الطريقة المثلى لمعالجة مخاوف طفلك.

- **الظلام.** يملأ الظلام الدامس قلوب بعض الأطفال بالرعب – وينتابهم الذعر حالما يُطفأ النور في الغرفة.
- **القطط والكلاب.** إن ذكرى كلب يزمجر أو قط يحك بمخالبه سطحاً خشناً يمكنها أن تخيف الطفل كلما شاهد أحد هذه الحيوانات الأليفة.
- **الأقذار.** هناك بعض الأطفال النظيفين جداً والبالغي الحساسية. ومنظر الأقذار على أيديهم أو ملابسهم يجعلهم يخافون ويضطربون.
- **الماء.** بالطبع لا أحد يرغب في دخول الماء والصابون إلى عينيه أثناء غسل شعره، لكنّ خوف الطفل من ذلك يجعله يصرخ بشكل هستيري أثناء الاستحمام.
- **الأذيّة:** هناك الكثير من الأطفال المتهوّرين الذين لا يخشون شيئاً على الإطلاق. ولكن هناك أيضاً الكثير غيرهم ممن يخشون استكشاف أي شيء خوفاً من الأذية.
- **الفشل.** يمكن أن يخاف الطفل كثيراً من الفشل في أمر ما بحيث يفضّل ألاّ يجرّب أي شيء جديد على الإطلاق. وذلك يحميه من مصدر قلقه.
- **فقدان الحب.** تعلمين أن حبّك لطفلك لا يخفّ عندما تكونين غاضبة منه لكنّه يخشى فقدان حبّك في تلك الأوقات.
- **الافتراق.** كثيراً ما ينتاب الطفل دون سنّ الثالثة أو الرابعة خوف حقيقي عندما يدرك أن أباه أو أمه على وشك أن يتركه مع شخص آخر يرعاه.

## تفاوت نوعية المخاوف مع التقدم بالعمر

**عمر السنة:** الخوف من الغرباء شائع في هذه الفترة العمرية. لهذا السبب يدفن طفلك وجهه في حضنك عندما يحاول أن يكلمه شخص بالغ من معارفك غير مألوف لديه.

**سنتان:** التشديد على استعمال المرحاض في هذه السن يمكن أن يولّد خوفاً من كرسي الحمّام (التي تبدو ضخمة إليه). ويمكن أن يظهر الخوف في هذه السن من الافتراق، حيث يبدأ الطفل بارتياد إحدى حضانات الأطفال.

**3 سنوات:** إن تنامي مخيّلة الطفل في هذه السن يؤدّي في الكثير من الأحيان إلى الخوف من «أشياء موجودة في العتمة». كما أن الخوف الشديد من القطط والكلاب شائع أيضاً لأن الطفل يقضي وقتاً أطول خارج البيت.

**4 سنوات:** في هذه الفترة يبدأ الطفل بمقارنة نفسه بأصدقائه، خصوصاً إذا كان يذهب إلى الحضانة. وقد يجعله هذا يخاف من أن يكون أقل كفاءة منهم، كما أن فكرة عدم قدرته على مجاراتهم تسبّب له الكثير من الخوف.

**5 سنوات:** تكون المخاوف في هذه الفترة مرتبطة بتحدّيات الحياة الواقعية مثل الفحص الطبيّ أو زيارة طبيب الأسنان. ويستند هذا الخوف إلى تجربة سابقة سببت له الاضطراب.

**6 سنوات:** الآن أصبحت المدرسة تلعب دوراً مهماً جداً في حياة الطفل، وقد تظهر لديه مخاوف بشأن اختبارات الصف. وتكفي علامة سيئة ينالها لكي تجعل الطفل يخشى من العلامة التالية.

**7 سنوات:** تصبح الصداقات مهمة أكثر من أي وقت مضى، وكثيراً ما يزداد الخوف من النبذ الاجتماعي. فقد يقلق طفلك كثيراً إذا لم يُدع إلى حفلة عيد ميلاد أحد زملائه في الصف.

**8 سنوات:** من غير المرجّح أن يظهر خوف جديد في هذه المرحلة من حياة الطفل. فقد أصبح يسيطر على معظم مخاوفه السابقة واكتسب ثقة أكبر حيال التغلّب على الخوف عندما يظهر.

# استراتيجية: اكتشاف علامات الخوف

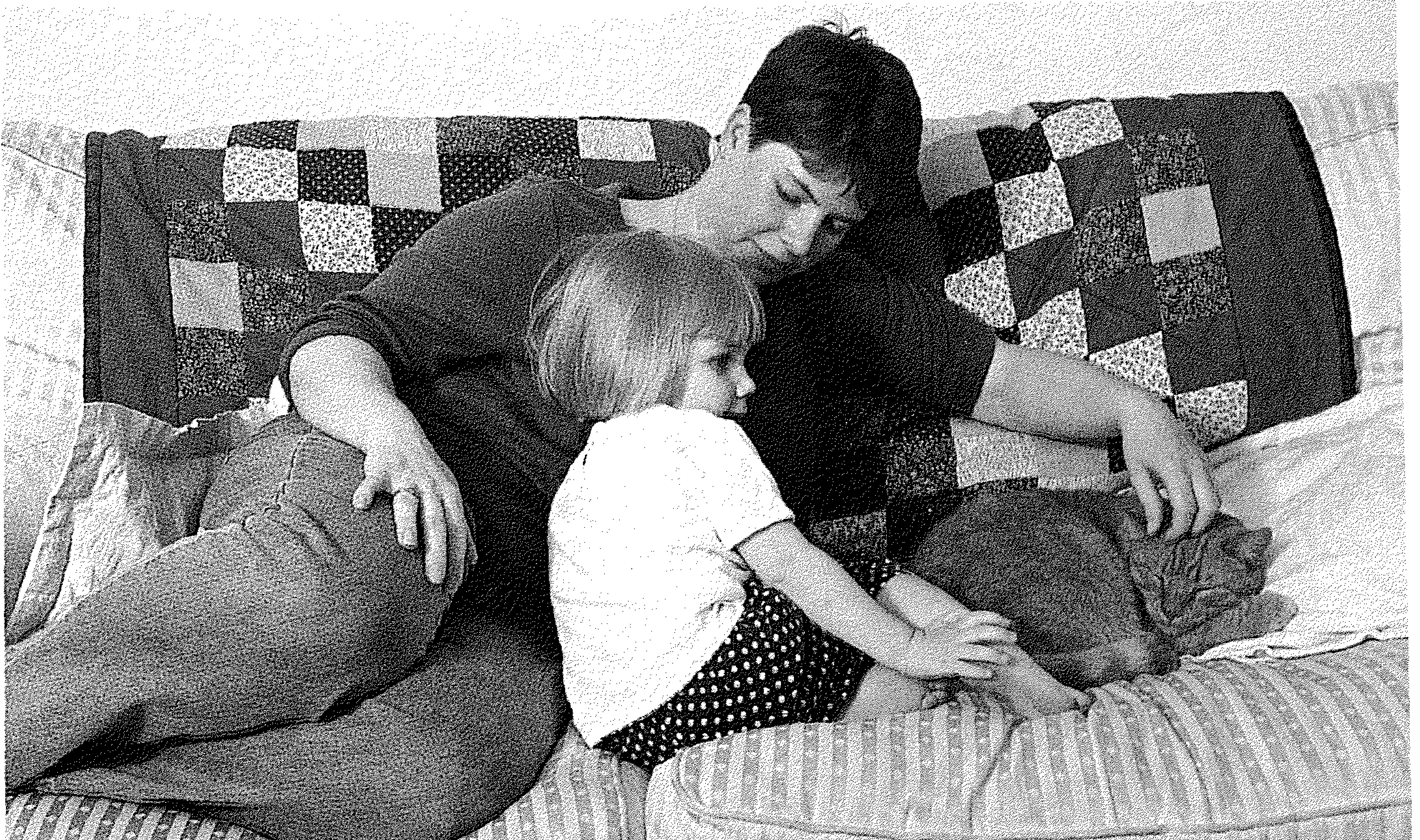
تقوم المرحلة الأولى من مساعدة طفلك الخائف على الإقرار بخوفه! وقد لا يكون ذلك بالسهولة التي تظنين، لأن علامات الخوف الفعلية لها علاقة بتصرّف كل طفل على حدة. فقد تدركين متى يكون طفلك خائفاً لأنه بدأ مثلاً ينتحب بهدوء أو يتشبَّث بك بقوة، وربما كنت قد طورّت طرقك الخاصة لجعله يجتاز هذه الأحداث الصعبة. لكن ليس من السهل دائماً أن نعرف متى يكون الطفل خائفاً.

يمكن أن يعبّر الأطفال عن الخوف بعدّة طرق مختلفة وقد يكون من الصعب أن تقرأي سلوك طفلك. بالطبع، قد يقول لك طفلك ببساطة «لا أحب هذا، أنا خائف منه»، لكنك قد تجدين أنه يُظهر خوفه من خلال سلوكه بدلاً من الكلام. فعلامات الخوف ليست دائماً بذات الوضوح وقد تشمل أحد مظاهر السلوك التالية:

- يبدأ الطفل الطليق اللسان عادة بالتأتأة؛
- تخفّ شهيّته بشكل مفاجيء وكبير؛
- يصبح بليداً وغير راغب في اللعب مع أصدقائه؛
- يبدأ بإثارة الفوضى من حوله؛
- يبدأ بالتعرّق الشديد.

قد لا يقول لك طفلك على الفور انه خائف، لذا حاولي البحث عن الإشارات التي تنذرك بأنه قد يكون خائفاً.

في ظروف هادئة وخاضعة لسيطرتك، يمكنك مساعدة طفلك في مواجهة خوفه، وهي خطوة كبيرة باتجاه التغلّب على خوفه.



في بعض الحالات يكون الطفل قلقاً جداً من إخبار والديه بخوفه من شيء معيّن لأنه يعتقد أنهما قد يسخران منه. ومن المعروف أن الطفل لا يرغب في أن يكون موضع سخرية، ولذلك فإن إخفاء خوفه يمكن أن يصبح استراتيجية يعتمدها للتعامل معه. لكن إذا استمر الخوف، فإنه سوف يظهر في النهاية. وعندما يظهر فلتكن استجابتك له فورية.

## أسئلة وأجوبة

**هل يمكن للطفل أن يستخدم المجازات والتخيّلات لكي يتغلّب على خوف معيّن؟**

تشير بعض الدلائل إلى أن هذه الطريقة يمكن أن تنجح حتى مع الأطفال الذين لم يتجاوزوا الثالثة من العمر. وتقوم هذه التقنية على تخيّل الطفل أنه قد واجه مصدر خوفه – كأن يربّت مثلاً على الكلب أو يجتاز الامتحان بنجاح. إن هذه «البروفة» الذهنية التي تحدث في مخيّلة الطفل تساعد في تحضيره نفسياً لهذه التجربة عندما يواجهها في المرة التالية في العالم الحقيقي.

**تخاف ابنتي، التي تبلغ السادسة من العمر، من الحشرات منذ عدّة أعوام. ولا يبدو أن شيئاً يفيد معها. هل أقبل بالأمر الواقع؟**

تابعي محاولاتك لمساعدتها. إذا توقّفت عن تشجيعها فإن خوفها سوف يصبح على الأرجح عادة، الأمر الذي يزيد أيضاً من صعوبة تغييره. وبعض المخاوف يكون أكثر مقاومة للتغيير من غيره، لذا كوني مستعدة للمثابرة على مساندتك لها. سوف تستمر طفلتك في العمل على التغلّب على خوفها طالما أنها تعلم أنك تساندينها.

## نصائح عملية هامة

**1 خذي طفلك على محمل الجدّ**

**قد تجدين خوفه الشديد من الحشرات مضحكاً لكنّ هذا الخوف حقيقي جداً بالنسبة إليه. حاولي ألاّ تسخري منه – فلا يمكن تخليص الطفل من خوفه عبر ممازحته بشأنه. وعوضاً عن ذلك، دعيه يرى أنك متعاطفة معه وموجودة بقربه لمساعدته. إنه بحاجة إلى أن يعلم أنك إلى جانبه وأنك تدعميه.**

**2 قولي له ما يبعث على الاطمئنان**

**قولي لطفلك مرّة بعد مرّة أنه لا يوجد شيء يخشاه وأنه بأمان تام وأن كل شيء سوف يكون على ما يرام. قومي بذلك كلما بدت الحاجة إليه حتى تبدأ ثقته بنفسه بالتحسّن. إن طمأنتك له تعزّز عاطفته وتعطيه في النهاية العزم للتغلّب على خوفه.**

**3 اسعي للمواجهة**

**لن يتعلّم طفلك كيفية التغلّب على خوفه إلاّ إذا حاول مواجهته. احرصي على ألاّ يتجنب مخاوفه – قد يطلب منك مثلاً أن يبقى في البيت لأن الجيران يملكون كلباً. وقد تشكّل عدم المواجهة حلاً سهلاً في البداية لكنّها لا تساعد طفلك على التعامل بفاعلية مع خوفه.**

**4 علّميه أن يسترخي**

**عندما ترين طفلك يتوتّر شيئاً فشيئاً بسبب الخوف، شجّعيه على ترخية عضلات يديه وذراعيه وتعابير وجهه وعلى التنفّس بسهولة أكبر. تمرّني على ذلك بانتظام مع طفلك في البيت. إن هذه التغييرات الجسدية تساعده في التغلّب على خوفه وتجعله يهدأ.**

**5 عالجي خوفه معه**

**أظهري لطفلك أنه يستطيع التغلّب على خوفه المفزع إذا كنت إلى جانبه. إن وجودك إلى جانبه وتشجيعك له يعطيانه الثقة. ومن المدهش كيف يستمد طفلك قوة نفسية من مجرّد وجودك إلى جانبه.**

# استراتيجية: التغلّب على المخاوف

إذا كنت تعلمين أن طفلك سوف يواجه شيئاً يخيفه عادة - كزيارة طبيب الأسنان أو الخضوع لامتحان في الصف أو القيام برحلة بالطائرة - لا تتركي الأمور للصدفة. فلا جدوى من الاتكال على الحظ. وبدلاً من ذلك، ساعدي طفلك على أن يتحضّر مسبقاً بحيث يشعر بالثقة ويكون مستعداً عاطفياً للتغلّب على خوفه.

خذي في الاعتبار الاستراتيجيات التالية:

- **التنبيه المسبق.** لنفترض مثلاً أنه يجب على طفلك أن يزور طبيب الأسنان في الأسبوع المقبل وأنك تعلمين أنه خاف كثيراً في المرة السابقة: في هذه الحال يُستحسن أن تنبّهيه قبل موعد الزيارة ببضعة أيام.
- **حافظي على هدوئك.** إن معرفتك أنه يخاف تجعلك متوترة على الأرجح. وهذا التوتر يعزّز من مخاوفه. وسوف تساعدين طفلك الخائف بشكل أكبر إذا حافظت على هدوئك.
- **مرّنيه على بعض الأساليب المفيدة.** شجّعي طفلك على الاستعداد لمواجهة خوفه عن طريق التمرّن على استراتيجيات تخفّف الخوف كترخية العضلات والتنفّس بهدوء أو التكلّم مع النفس بشكل إيجابي (حيث يقول لنفسه إنه غير خائف). راجعي هذه الطرق معه في البيت.
- **إثني على تقدّمه.** سوف يكون بالتأكيد أقل خوفاً مما هو متوقّع بفضل التحضير. اثني عليه وامدحيه بعبارات الإطراء لأنه كان أكثر هدوءاً خلال التجربة التي يُحتمل أن تخيفه. اطلبي منه أن يتذكّر بعض الطرق التي تعلّمها.

## الخوف من الظلام

الخوف من الظلام أمر شائع جداً في سن الطفولة. فالطفل يتمتع بمخيّلة ناشطة جداً بحيث يستحضر بسهولة صوراً لأشباح وأشياء تظهر في الليل. وقد يشتكي بغضب عندما تحاولين إطفاء النور في غرفته ليلاً.

اضافة الى الاستعمال المنظّم للنواصة في غرفته (انظري الصفحة 67)، طمئنيه الى أنه لا يوجد ما يخيفه من الظلام. وقد يكون من المفيد أن تجلسي معه بعد أن يأوي إلى الفراش وتطفئي النور وتتحدّثي معه بضع دقائق حتى يهدأ.

تأخذ المخاوف الليلية أشكالاً عدّة. لذا حاولي أن تكتشفي ما إذا كان طفلك يخاف من الوحوش أو العتمة أو أنه لا يستطيع إيجاد طريقه إلى الحمّام في الظلمة. بعد ذلك حاولي إيجاد الحلّ المناسب لهذا النوع من المخاوف. اتّبعي استراتيجية ملائمة للوضع.



## أسئلة وأجوبة

**يتشبّث طفلي بيدي بقوة كلّما دخلنا غرفة فيها أولاد آخرون. هل أصرّ على أن يتصرّف بمزيد من الاستقلالية في مثل هذه المواقف؟**

من الواضح أنه يشعر بالخوف، أقلّه في اللحظات الأولى من مقابلة أطفال لأول مرّة، لذا فلا ضير في هذه المرحلة من أن تتركيه يستخدمك كسند عاطفي. وبعد انقضاء دقيقة أو دقيقتين على وجوده في الغرفة، شجّعيه برفق ولكن بحزم على إفلات يدك.

**كيف يمكنني أن أخفّف من خوف ابنتي من الفحص الطبّي؟ إنها تولول كلما أخذتها إلى الطبيب.**

طمئنيها الى أنه لا يوجد سبب لقلقها. اشرحي لها أن الطبيب لن يفعل شيئاً قبل أن يتباحث معك ومعها في الأمر. دعيها تتجوّل في أنحاء العيادة لبضع دقائق فيما أنت تتحدّثين مع الطبيب، ثم اطلبي منها أن تجلس إلى جانبك. اذا كنت تعلمين أن الطبيب يقدّم صوراً ملوّنة إلى مرضاه الصغار، دعيها تعلم أنها سوف تحصل على بعض منها.

يحسّ أحياناً الطفل بالقلق حيال الظلمة لعدم تأكّده من أنه يستطيع أن يجد طريقه بنفسه من غرفة نومه إلى الحمّام إذا استيقظ ليلاً. وكثيراً ما يساعد على حل هذه المشكلة ترك النواصة مضاءة في الرواق خارج غرفة الطفل. سيري معه من غرفته إلى الحمام قبل أن يخلد إلى النوم مباشرة، لأن ذلك يعزّز أيضاً ثقته بنفسه.

### همّ موعد الاستحمام

إن إرضية المغطس الزلقة واختلاف درجة حرارة الماء والقلق من دخول رغوة الصابون في عيني الطفل، تشكل جميعاً مخاوف معهودة ترافق استحمام الطفل في المساء. وقد يخاف الطفل أيضاً من المغطس الذي يبدو له كبيراً جداً. استفيدي من المبادىء العملية إلى اليسار للتغلب على هذا الخوف.

## نصائح عملية هامة

**في ما يلي بعض الاقتراحات للتخفيف من خوف الطفل من الاستحمام.**

1. **اجعلي عملية الاستحمام مريحة لطفلك قدر المستطاع**
   اشتري مثلاً حصيرة للمغطس تمنع انزلاق الطفل، وتحققي بعناية شديدة من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

2. **اشرحي له هذه التدابير قبل موعد الاستحمام**
   سوف يشعر بالاطمئنان أكثر عندما يعلم أنك اتخذت هذه الخطوات لضمان سلامته.

3. **استخدمي قلنسوة للرأس مخصّصة لغسيل الشعر**
   توضع هذه الحلقة البلاستيكية الكبيرة حول رأس الطفل لمنع الصابون من الوصول إلى عينيه. اشطفي الصابون بالماء باتجاه مؤخَر الرأس بعيداً عن العينين.

4. **قدّمي له الكثير من الألعاب الخاصّة بالحمّام**
   إن اللعب بهذه الألعاب يجعل التجربة بأكملها ممتعة للطفل وغير مخيفة.

5. **لا تستعجلي الأمر**
   يقلّ احتمال حدوث طرطشة مزعجة وانزلاقات وغير ذلك من الأمور المرعبة للطفل بأسلوب هادىء وخال من التوتر.

# متفائل أم متشائم؟

التفاؤل ميزة رائعة عند الأطفال، مثلما هي عند البالغين. وتكون الحياة ممتعة أكثر بالنسبة إلى طفلك عندما يكون متفائلاً ويرى الأشياء بإيجابية. تذكري عندما اضطررت في أحد الأيام إلى إلغاء نزهة بسبب سوء الأحوال الجوية؟ لقد توقّعت أن يبكي أو يغضب لكنّه كان سعيداً لأنه أصبح بإمكانه الآن أن يلعب بأحجية الصور المقطّعة الجديدة.



من ناحية أخرى، لا يرى الأطفال المتشائمون سوى الوجه السلبي للأمور. ومهما يكن الشيء الذي يصادفونه جيداً فإنهم ينجحون دائماً في إيجاد عيب فيه. وعندما تحدث المشاكل المنتظرة فإنهم يستسلمون للوضع بكل بساطة وينسبون ذلك إلى حظهم العاثر. إضافة إلى ذلك فإن الطفل المتشائم:

- يبكي بسهولة أكبر عندما يواجه أي مشكلة أو صعوبة بسيطة.
- يقرّ بعجزه بشكل سريع عندما يواجه تحدّياً غير مألوف.
- ينزعج بسرعة من أي تغييرات في روتينه اليومي سواء في البيت أم في الحضانة.
- يحتاج مزاجه المتعكر وقتاً أطول لكي يزول.
- لا يتقبّل ملاحظات الآخرين القاسية.
- لا يرغب بمواصلة اللعب بلعبة أو أحجية صعبة.

### تعزيز التفاؤل

- **ركّزي على تشجيع الطفل على الشعور بالرضا عن نفسه.** فمن شأن ذلك أن يبقيه شديد التفاؤل ويجعله مستعداً من الناحية العاطفية لمواجهة المشاكل والتحدّيات التي قد يصادفها. أصرّي على التحدّث إلى طفلك عن مهاراته ومواهبه وقدراته وخاصيّاته، أي على جميع السمات التي تجعل منه شخصاً رائعاً. دعيه يرى أنك مهتمة به.

إذا ساعدت ولدك في إيجاد حلول لمشاكله منذ سنّ صغيرة، فهو سيتّبع هذا الأسلوب نفسه فيما بعد.

## نصائح عملية هامة

**❶ اعتداد ضعيف بالذات**

**عندما لا يقدّر الطفل نفسه حقّ قدرها فإنه يتوقع أن يقف العالم ضده. وهو يبذل جهداً كبيراً لكي يرى الجانب المشرق لأي موقف.**

**❷ قلّة الثقة بالنفس**

**الطفل الذي يشعر بالابتهاج والرضا حيال نفسه وقدراته قادر على التغلب على التحديات اليومية التي تصادفه. وقلّة الثقة بالنفس تضعف هذه القدرة.**



يستاء الأطفال من الأمور البسيطة على نحو غير متناسب. لذا ومع عدم الاستخفاف بأي مشكلة قد تصادف طفلك عليك أن تساعديه في الحفاظ على رؤيته الصحيحة للأمور.

أعريه انتباهك عندما يحاول أن يعرض بتباه آخر إنجازاته. إن حماستك تجعله يحسّ بأهميته والطفل الذي يتمتع بهذا النوع من الثقة بالنفس يملك عادة حسّاً قوياً بالتفاؤل.

- **علّمي طفلك كيف يجد حلولاً لمشاكله.** فالتشاؤم يحلّ مكان التفاؤل عندما يعتقد الطفل أن لا سبيل على الاطلاق للخروج من ورطته. لذلك فإنه يحتاج إليك لكي تنمّي فيه منهجاً للحياة مبنياً على إيجاد الحلول. على سبيل المثال، عندما يأتي إليك طفلك شاكياً أنه أضاع لعبته المفضّلة، اطلبي منه أن يبحث عنها بشكل منهجي ونظامي وليس بشكل اعتباطي – وسوف يعثر على اللعبة في النهاية. إن التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات تكسب طفلك قدرة أكبر على التحكم بحياته، الأمر الذي يعزّز التفاؤل عنده.
- **نمّي حسّ الفكاهة عنده.** قد لا يكون الأمر مضحكاً جداً أن يفلت الآيس كريم من يده ويقع إلى الأرض – مع أن هناك جانباً هزلياً للحادثة. على كل حال، فإن هذا النوع من التجارب هو حجر الزاوية في الكوميديا التهريجية الصاخبة. ويمكن أن يتحولّ البكاء الى نوع من الضحك في مواقف عدّة – كل ما يحتاج إليه الأمر هو تغيير في النظرة لرؤية الجانب المضحك من الحياة.

## الدعم الإيجابي

أكثري من الثناء على طفلك عندما يبدي بعضاً من التفاؤل – مثلاً عندما يطمئنك الى أنه قادر على إصلاح لعبته حتى وإن كانت مكسورة. إن استحسانك يدعم نظرته الايجابية الى الحياة. وعلى نحو مماثل، ابذلي جهدك لتكوني له المثل الصالح. إذ كثيراً ما يحذو الأطفال الصغار حذو آبائهم. إن موقفك تجاه الحياة والطريقة التي تتصرّفين بها عندما تواجهك العوائق البسيطة يشكّلان نموذجاً لطفلك. فالتفاؤل أمر معدٍ!

### ③ المشاجرات بين الأم والأب

**لا يمكن أن تتوقّعي من طفلك أن تكون لديه نظرة إيجابية إلي العالم بشكل عام إذا كان جوّ البيت متوتراً.**

### ④ التعاسة والبؤس

**الطفل السعيد هو عادةً طفل متفائل. بالمقابل فإن الطفل الحزين هو عادة طفل متشائم. فمن الصعب أن تنظر إلى المستقبل ببهجة وسعادة عندما تكون تعيساً.**

### ⑤ الصداقات المضطربة

**يبدأ طفلك بالتشكيك في نفسه عندما تصبح صداقاته غير مريحة. ويرتبط تشاؤم الطفل في هذه الحالة بنبذ زملائه له.**

# استراتيجية: التفاعل مع الطفل المتباهي

بالرغم من أن بعض الأطفال يحاولون تجنّب لفت انتباه الناس، فإن معظمهم يحب أن يعرض عضلاته ومواهبه أمام الآخرين، سواء كان ذلك في استعراض آخر الفصل في الحضانة أو المدرسة أو أمام أهله في البيت. ويشكّل ذلك طريقة ممتازة لتعزيز الثقة بالنفس عند طفلك. ومع ذلك، فهناك قلّة من الأطفال الذين يحبّون جذب الأنظار إليهم كلما سنحت الفرصة. ويرغب الطفل «المتفاخر» في أن يكون محطّ اهتمام الجميع في كلّ الأوقات وهو يفعل كل ما يمكنه للفت نظر الآخرين إليه. وكثيراً ما يكون هذا الطفل غير موهوب بالقدر الذي يعتقده كما أنه لا يملك دائماً المهارة الكافية ليستحقّ الاهتمام الذي يتوق إليه.



إن منح الطفل الكثير من الاهتمام في البيت يقلّل من إمكانية البحث عنه في المدرسة أو عند أصدقائه.

ان الطفل الذي يتباهى ويتفاخر أمام الآخرين يفعل ذلك لعدة أسباب منها:

- **الافتخار والاعتداد بالذات.** انه ببساطة مسرور جداً بانجازاته ويريد أن يعرّف العالم بأسره بها.
- **الشكّ بالنفس.** قد يتباهى طفل أمام أقرانه لأنه يفتقر إلى ثقته بنفسه. وهذه هي محاولته اليائسة لاكتساب استحسانهم.
- **جلب الانتباه.** يلجأ الطفل الذي يريد المزيد من الاهتمام إلى التباهي لكي يحظى بانتباه اضافي من الآخرين حوله.
- **المعاداة.** يتباهى الطفل أحياناً عن قصد بهدف معاداة الآخرين – يمكن ان تكون طريقته للانتقام من الذين يزعجونه.
- **التطلّعات.** يساعد التباهي الطفل على تحقيق أحلامه. حتى أنه ليس من الضروري أن يكون موهوباً جداً – فهو يريد فقط أن يصبح صاحب انجازات.

وتكمن مشكلة التباهي في أن ردود فعل معظم المشاهدين تكون سلبية. فاظهار الطفل لقدراته (سواء كانت حقيقية أم خيالية) أمام الغير على نحو متكرّر يميل دائماً الى اغضاب أقرانه ويمكن أن يخلق صعوبات اجتماعية لأن الأطفال الآخرين يمتنعون عن رفقته. يريد الطفل المتباهي أن يجتذب الاعجاب لكن كثيراً ما يُقابل في النهاية بالرفض والنبذ.

## الثقة المفرطة بالنفس

غالباً ما يقع الطفل الذي يشعر بثقة مفرطة بالنفس من عليائه

ويؤذي نفسه لأنه يفرط في تقدير مواهبه ثم يعجز عن إنجاز المهمة المحدّدة التي تصدّى لها. عليك أن تخلقي توازناً بين تنمية الثقة بالنفس عند طفلك وبين تحفيزها على نحو مفرط، الأمر الذي يكسبه حساً مضخماً جداً بقدراته الشخصية.

ولتفادي خيبات الأمل التي ترافق فرط الثقة بالنفس يمكنك أن تقترحي على طفلك أن يقيّم كل تحدٍّ بعناية قبل أن يتصدّى له. وفي استراتيجية أخرى يمكنك أن تحلّي مع طفلك نجاحاته وإخفاقاته لجعله يتعلم مما حدث في كل حالة.

## أسئلة وأجوبة

**يمكنني أن أرى صديقات ابنتي وهن يتكلّفن الابتسام لها عندما تعرض بتباه آخر حركة تعلمتها في صف الباليه. كيف أضع حداً لتفاخرها من دون أن أجرح شعورها؟**

يستحسن أن تكوني صادقة معها. فسّري لها بلطف أن صديقاتها قد يسأمن من «استعراضاتها» حتى ولو كنت فخورة جداً بإنجازاتها. اقترحي عليها أن تظهر هذا النوع من العرض لك فقط، إلا إذا طلبت صديقاتها منها ذلك (وهو أمر غير مرجّح).

**لطفلي دائماً توقّعات مفرطة في ما يتعلّق بامتحانات المدرسة – ثم ينتهي به الأمر باكياً عندما تأتي نتائجه أقل مما توقّع. فما العمل؟**

حاولي أن تكتشفي السبب وراء أدائه السيّىء في المدرسة. قد يحتاج إلى تطوير رؤية أكثر واقعية، ولكن المشكلة قد تكون في أنه يجد صعوبة في إجراء امتحانات محكومة بالوقت، أو قد يكون لديه مشكلة مثلاً في إعطاء الأجوبة تحت الضغط أو ربما لا يقرأ الأسئلة بالشكل الصحيح الأمر الذي يسبّب له الرعب.

## نصائح عملية هامة

**1 وفّري له الفرص في البيت**

**تخفّ حاجة طفلك إلى التباهي بإنجازاته إذا وفّرتي له فرصة لكي يُظهر قدراته في البيت. دبّري الأمر بحيث يقوم باستعراض صغير أمامك أو أمام إخوته وأخواته بدلاً من أن يستعرض قدراته علانية أمام أقرانه.**

**2 ساعديه على التفهّم**

**اشرحي لطفلك بلباقة ورقّة أن الآخرين معجبون بمواهبه لكنّهم يملّون في النهاية من تلك العروض التي تذكّرهم بذلك على الدوام. شجّعيه على أن يمنح الآخرين فرصة لإظهار مهاراتهم هم أيضاً.**

**3 اقترحي البدائل**

**علّميه أن حصوله على استحسان الآخرين بطرق لطيفة غير مباشرة هو أفضل من استعراض مواهبه بتباه. فعلى سبيل المثال، يمكنه أن يترك صور العرض المسرحي الذي اشترك فيه ظاهرة للعيان عند قدوم زوّار إلى البيت بدلاً من أن يصرّ على تقديم أداء حيّ خاص أمامهم.**

**4 امنحيه اهتمامك**

**عندما يعرض الطفل مواهبه بتباه لأنه يشعر بعدم التنبه من الجميع فقد يكون من المفيد أن تمنحيه المزيد من الاهتمام بشكل يومي. إن الاهتمام به دائماً كجزء من الروتين اليومي يخفّف رغبته في تلك العروض المفرطة التي يقدّمها بين الحين والآخر.**

**5 علّميه أن يستجيب للآخرين**

**إضافة إلى تقديرك لإنجازاته، حاولي حثّه على تقدير المهارات التي يتمتع بها الآخرون أيضاً. بيّني له مثلاً أن مهارة أخته في عزف البيانو لا تقل عن مهارته في الفلوت.**

# استراتيجية: التعامل مع طفل محبّ للسيطرة

يحب بعض الأطفال كثيراً إصدار الأوامر إلى الآخرين، فيقولون لأصدقائهم كيف يلعبون اللعبة بالضبط أو يُصدرون تعليمات دقيقة ليتقيّد بها أهلهم وإخوتهم. ولكن سرعان ما يجد الطفل المحبّ للسيطرة أن الآخرين لا يرغبون في اللعب معه، لذا من المستحسن أن تساعدي طفلك على أن يكون أقل هيمنة وسيطرة على أقرانه.

إن الطفل الذي يصدر الأوامر إلى الآخرين إنما يفعل ذلك عادة لأنه:

- يحب الشعور الذي ينشأ من توليه مسؤولية الجميع.
- يشعر عندما يصدر الأوامر للآخرين بأنه قويّ ويتحكّم بالأمور.
- يحب أن تتم الأمور بالطريقة التي يريدها تماماً.
- واثق جداً من أنه يجد دائماً الحلّ الأفضل.
- يخشى أن يتخذ الأطفال الآخرون القرار الخاطىء في موقف معيّن.
- يحتاج كثيراً إلى نظام واستقرار زائدين في حياته.
- يفتقر إلى الثقة بالنفس لكي يكون بالمستوى المطلوب عندما يصدر شخص آخر التعليمات.

وقد يسبّب سلوك طفلك المحب للسيطرة حصول بعض المشاكل لأنه:

- لا يقرّ بكل الخصال الحميدة الموجودة لدى الآخرين.
- لا يصغي إلا إلى الأفكار التي يفكر بها.
- يكون على الأرجح معزولاً اجتماعياً من قبل أقرانه الذين يستبعدونه في نهاية المطاف.
- يثير استياء الآخرين بسبب فرط ثقته بنفسه.
- يمنع الأولاد الموجودين برفقته من الاستمتاع بوقتهم عندما يبدأ بإصدار الأوامر.
- نادراً ما يتعلّم من أخطائه لأنه مقتنع دائماً أنه على صواب.
- يدلي برأيه باستمرار حتى عندما لا يُطلب منه ذلك.

### التعامل مع نزعة حبُّ الترؤس

جرّبي بعض الاستراتيجيات التالية للتعامل مع الطفل المحبّ للسيطرة:

- شجّعيه على تفهّم تأثير سلوكه على الآخرين.
- اقترحي عليه أن يستمع إلى أقوال الآخرين قبل أن يُقدم على أي شيء.
- اطلبي منه أن يعطي الآخرين فرصة لإبداء آرائهم بدلاً من اسكاتهم بالصراخ.
- أنصحيه بأن يعطي صديقه دوره في المسؤولية على سبيل التغيير.
- دعيه يتخيّل الوضع فيما لو كان له صديق محبّاً بشدة للسيطرة.

## أسئلة وأجوبة

**هل أدع ابني الذي يبلغ الخامسة من العمر يستسلم لابني الذي يبلغ الثانية من العمر عندما يصدر إليه الأوامر؟**

من الواضح أن ابنك البكر يهتم لأمر أخيه الصغير وربما يجد إصراره جذاباً وظريفاً. وهو لا يريد أن يخيّب ظنه فيسمح بالسيطرة عليه. ولكن على المدى الطويل عليه أن يثبّط نزعة أخيه إلى السيطرة. تحدّثي معه بشأن بعض التأثيرات السلبية التي يمكن أن تنتج عن السلوك الدكتاتوري لطفلك الصغير، لاسيّما لجهة صداقاته مع الأطفال الآخرين.

**ينهال علي ابني الذي يبلغ الرابعة من العمر بالأوامر والتعليمات لدرجة أني أحسّ برغبة في الصراخ. كيف استطيع وقفه عند حدّه؟**

إضافة إلى مجموعة الاستراتيجيات المختلفة التي جرى اقتراحها (انظري المبادىء العملية في الصفحة المقابلة) فإنك تحتاجين على الأرجح إلى استراحة قصيرة منه عندما يكون متطلباً إلى هذا الحد. أطلبي من شريكك – أو أحد أصدقائك أو أنسبائك – أن يعتني به فيما تستريحين لمدة ساعتين أو ثلاث. إن قضاء فترة قصيرة بعيداً عن طفلك يعيد شحن بطارياتك العاطفية.



إن الطفل الذي يتمتع بالثقة بالنفس من دون أي نزعة لحبّ السيطرة يكون قادراً على إقامة علاقات جيدة مع البالغين ومع الأطفال الآخرين أيضاً.

- العبي معه لعبة يجب عليه أن يتقيّد فيها بتعليماتك طوال الوقت.
- اشرحي له النتائج المترتبة عن نزعته إلى حبِّ الترؤس بالنسبة لأصدقائه وعائلته.

## التذمّر المستمرّ

لا يستسلم بعض الأطفال أبداً. فهم يصرّون على الحصول على كل ما يريدون لدرجة أنهم يستمرّون بالتذمّر و«النق» حتى تستسلمي أنت. عندما تبدأين بمعالجة الأمر تكون نواياك حسنة، لكنّ الطلبات المتكرّرة والمتواصلة تتجاوز طاقتك على التحمّل، الأمر الذي يفسح المجال لطفلك لكي يفعل ما يريد بسبب تلاشي مقاومتك. ومع ذلك لا تيأسي: فهناك بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للتصدّي لمثل هذه الحالة بفعالية أكبر (اقرأي النصائح العملية إلى اليسار).

## نصائح عملية هامة

**1 تجاهليه كلما استطعت**

لا تدعي طلبات طفلك المتكرّرة تثير غضبك. تجاهليه وحسب. بالطبع، قد يكون ذلك صعباً جداً عليك لكن حاولي.

**2 فكّري مسبقاً**

قولي لنفسك، إنك كلّما سمحت له بأن يرهقك بمطالبه المتكرّرة فإنه سيفعل ذلك بشكل أكثر في المستقبل. وليكن بعلمك بأن تلبية مطالبه ستعطيك فترة من الراحة لا تتجاوز بضع دقائق، ثم يعود إلى تكرار مطالبه بشكل ملحّ. فكّري في المدى البعيد.

**3 قومي بتسوية بين الحين والآخر**

لا مانع من التوصل أحياناً إلى تسوية مع طفلك – مثلاً عندما يتذمر طيلة النهار لكي تسمحي له بالسهر لوقت أطول في المساء. اشرحي له لماذا قبلت بإجراء التسوية هذه المرّة.

**4 استبقي رغباته**

إذا كنت تتوقعين منه التذمّر والنقّ مثلاً لكي تأخذيه للسباحة، أخبريه قبل ليلة أنك تنوين اصطحابه للسباحة غداً. وهذا يجعله يدرك أنه ليس بحاجة إلى أن يرهقك لدرجة الاستسلام حتى يحصل على ما يريد.

**5 قدّمي له عدّة خيارات**

انظري إن كان يتصرّف بعقلانية أكثر عندما تتركين له حق الاختيار، كأن يختار مثلاً ثلاث ألعاب لمناسبة عيد ميلاده. وبدلاً من أن يحاول أن يرهقك من أجل أن يحصل على ما يريد، عليه أن يضطلع هو بالمسؤولية.

# الخوف من الفشل

لا أحد يحبّ الفشل- لا أنت ولا طفلك. والطفل عادة يكون سريع الانكسار من الناحية العاطفية عندما يفلت النجاح منه. فتارة تراه يستمتع بوقته وهو يلعب بألعابه وتارة يبكي لأنه لا يستطيع تركيب أحجية الصور المقطّعة، فيحني رأسه خجلاً ويشعر بالكآبة. وهذا رد فعل طبيعي جداً.

لكن، اذا بدأ طفلك يخاف من الفشل بدلاً من أن يواجهه برد فعل سيِّئ، فإن مشاكل نفسية أخرى تكون أيضاً قيد الظهور:

- **يعزف عن التصدّي لأي جديد.** يفضّل طفلك في هذه الحالة ألا يشترك في نشاط معيّن على أن يخاطر بالفشل فيه. وهو بذلك يفوّت على نفسه فرص الاستمتاع والتعلّم والنمو الشخصي.
- **يفرط في النقد الذاتي.** إن توقّعه للفشل يجعله يعتقد أن لديه الكثير من نواحي العجز؛ حتى أنه يبدأ بانتقاد نجاحاته لأنه يعتقد أن لا قيمة لها.
- **يصبح قلقاً جداً حيال التحدّيات التي لا يمكنه أن يتجنّبها.** والمثال النموذجي لذلك هو الامتحانات المدرسية.
- **يفقد قدرته على الاستمتاع باللعب.** إن فقدان الثقة بالنفس الذي يترافق مع الخوف من الفشل والقلق الكامن يعني أن طفلك لا يستمتع بوقته لأنه يقلق جداً من ألاّ يكون بالمستوى المطلوب.

## موقفك من الأمر

النجاح أمر مهم في الحياة لكنّ الفشل ليس نهاية العالم. وفي كثير من الأحيان يمكن الاستفادة من الفشل على نحو إيجابي كفرصة لاكتساب مهارات جديدة.



يمكنك مشاركة طفلك في خيبة أمله لكنه يحتاجك لأن تكوني إيجابية وتساعديه في استعادة احترامه لذاته.

## طرق لتحويل الفشل إلى نجاح

**1 ركّزي على جهد طفلك مثلما تركّزين على نجاحه**

**فالطفل لا يستطيع أن يضمن النجاح في الأحداث التنافسية (لأنه لا يستطيع أن يجعل نفسه أفضل مما هو عليه) ولكن يمكنه أن يضمن بذل أقصى جهد ممكن. لذلك يجب أن تقدّري جهده أكثر من إنجازاته.**

**2 ركّزي الانتباه على مكامن قوّته**

**يحتاج طفلك إلى أن تخبريه صراحة بنقاط قوّته وخاصيّاته الإيجابية وإلاّ فإنه يركّز فقط على الأبعاد السلبية. ويكون خوفه من الفشل بسيطاً عندما يكون احترامه لذاته كبيراً.**



كثيراً ما تكون الاستراتيجيات العملية، كتقديم مساعدة إضافية في الفروض المدرسية، الطريقة الفضلى لمساعدة طفلك على مواجهة الفشل.

ويعتمد موقف طفلك حيال النجاح والفشل على موقفك أنت. حاولي أن تطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل أبدي درجة مفرطة من خيبة الأمل عندما لا يحقق طفلي هدفه؟
- هل أميل إلى التركيز على إخفاقاته بدلاً من نجاحاته؟
- هل أولي لنتائج طفلي أهمية أكبر مما أعطي للجهد الذي بذله؟
- هل اشجّعه على إخفاء إخفاقاته عن أصدقائي؟
- هل أقارنه بالأولاد الآخرين الأكثر نجاحاً منه؟
- هل أعاقب طفلي عندما أعتقد أنه كان بإمكانه أن يأتي بنتائج أفضل؟

إذا أجبت «بنعم» عن معظم هذه الأسئلة، فأنت تساهمين في تزايد خوفه من الفشل، أو حتى تخلقين عنده هذا الخوف. لا بد أن يكون لديك موقف إيجابي وتشجعيه حيال المنجزات لكن لا تجعلي النجاح أهم من أي شيء آخر. فالطفل الذي يملك هذه الرؤية للحياة يتفاعل دوماً بشكل سيّء مع الفشل.

## التراجع تحت الضغط

يعاني الأطفال من الضغط النفسي والتوتّر مثل الكبار تماماً. ويعتبر الخوف من الفشل أحد أسباب التوتر والكرب عند الأطفال، ولكن هناك أسباب كثيرة أيضاً مثل القلق الذي يشعر به حيال المشاجرات بين والديه والقلق حيال إنشاء صداقات والقلق حيال العزلة الاجتماعية وحتى الضغط الناشىء من مواجهة المنهج الدراسي.

يتعلّم طفلك كيف يواجه هذا الضغط عن طريق الخبرة. إلا أنه بانتظار ذلك، قد تجدين أنه «يتراجع» عندما يكون متضايقاً، أي أنه يعود إلى مرحلة سابقة من النمو. وفي هذه الاستراتيجية الغريزية تماماً والتي تقوم على الدفاع عن النفس، يبدأ بالتصرّف مثل الطفل الصغير. فقد يقوم على سبيل المثال:

- التبوّل في ثيابه مع أنه كان نظيفاً قبل ذلك.
- مصّ إبهامه كما كان يفعل عندما كان في عمر السنة أو السنتين.
- بالنطق بشكل غير ناضج مع أنه يستطيع أن يتكلّم بطلاقة.
- بالتشبّث بك بقوّة كما لو أنه خائف من أن يتركك.

حاولي أن تتعرّفي إلى هذا السلوك التقهقري عندما يظهر. وتذكّري أنه يشكل علامة على أن طفلك يتعرّض للكرب – وهو لا يحاول أن يسبب الفوضى عن قصد. وبعد أن تكتشفي مصدر الكرب وتخفّفي الضغط، سوف تجدين أن سلوكه التقهقري يختفي بالسرعة التي بدأ فيها.

**❸ حلّلي سبب الإخفاق**

**من المرجّح أن يكون طفلك قادراً على الحصول على نتيجة أفضل لو أنه انخرط في النشاط الذي قام به بطريقة مختلفة. راجعي الاستراتيجيات التي استعملها طفلك من أجل تحديد مقاربات بديلة في المرّة المقبلة.**

**❹ شجّعيه كثيراً**

**قاومي غريزة طفلك التي تدعوه للاستسلام. أقنعيه بأن يحاول مجدّداً مهما أفلت منه النجاح. إن تشجيعك له يعزّز رغبته في الإقدام وتصميمه عليه.**

**❺ تعاطفي معه وقدّمي له الحلول**

**كوني متعاطفة معه بشأن خيبة أمله وهدّئيه وامسحي دموعه – ثم قولي له إنك متأكّدة من أنه سوف يحصل في المرّة القادمة على علامات أعلى إن أنت ساعدتيه في تحضير دروسه.**

# استراتيجية: مواساة الطفل الميّال للبكاء

لا بأس إن بكى طفلك. وللفتيان والفتيات على السواء الحق بأن يذرفوا الدموع بين الحين والآخر عندما تسوء الأمور بالنسبة إليهم، مثلما يحدث حين ينفجر طفلك بالبكاء عند صدم ركبته بالطاولة الصغيرة أو عندما يكتشف أنه لم يُدعَ إلى حفلة عيد ميلاد صديقه. والبكاء هو رد فعل طبيعي على الاكتئاب، لكنّ بعض الأطفال يذرفون أحياناً الدموع بسهولة أكثر مما ينبغي. و«الطفل الميّال إلى البكاء» يذرف الدمع من دون أي جهد على الإطلاق، بنفس السهولة التي يبتسم بها.

## أسئلة وأجوبة

**كيف أجعل ابني أكثر مرونة تجاه العقبات البسيطة التي يختبرها في حياته اليومية؟ إن ثقته بنفسه تتزعزع بسهولة كبيرة.**

تنشأ هذه المشكلة لأن طفلك يولي أهمية أكبر من اللازم للحوادث البسيطة لذا عليك أن تشجّعيه على إبقاء المشاكل البسيطة في إطارها الطبيعي. ذكّريه أن التأثيرات الفعلية لهذه الأحداث ضئيلة ومحدودة وأشيري عليه أن يبذل جهداً لكي لا يتضايق بسببها. كرّري ذلك أمام طفلك كلمّا رأيت ثقته بنفسه تضعف.

**ابني في السادسة من عمره وهو يذرف الدموع بكثرة عندما يكون مع جدّته التي تستسلم لإرادته. كيف أثنيه عن استغلال الموقف على هذا النحو؟**

هناك استراتيجيتان يمكن اتباعهما في هذه الحالة. أوّلاً، اشرحي لجدّته أنه يستغلّ دموعه عن قصد ليحصل على ما يريد وقولي لها أنه لا يفعل ذلك في البيت. ثانياً، اطلبي من ابنك أن يتصرّف «كفتى كبير» عندما يكون عند جدّته بدلاً من أن يدّعي البكاء لبلوغ مراده.

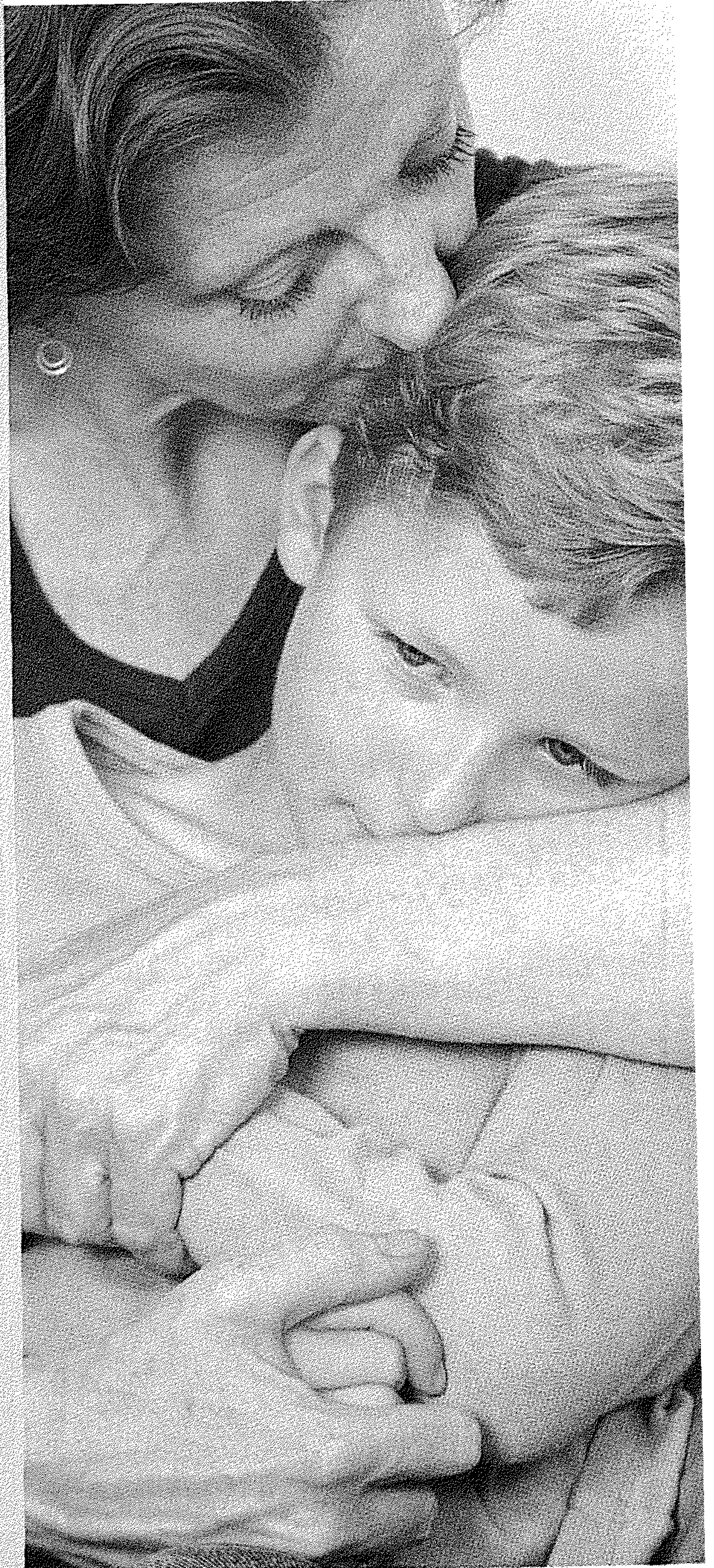
في معظم الحالات، يبكي الطفل بسهولة لأنه تعلّم أن البكاء استراتيجية فعّالة لاستدرار العطف والاهتمام؛ فقد علّمته التجربة أن كل ما عليه أن يفعله هو أن يذرف دمعة أو دمعتين ليهرع والداه إليه كما لو أنه في وسط صدمة مروّعة جداً. ولكي توقفي «طفلك الميّال إلى البكاء» عن الإكثار من بكائه، فكري في الاقتراحات التالية:

- **لا تستجيبي لدموعه بسرعة.** تصرّفي على أنه ليس مضطرباً بالفعل وأنه يبكي فقط لمجرد لفت الانتباه. إن الاستجابة لدموعه برويّة ومن دون اهتمام مفرط يثنيه عن هذه العادة.
- **عزّزي سلوكه الناضج.** عندما يتغلّب طفلك على خيبة أمل بسيطة دون أن يلجأ إلى الدموع، اثني عليه بكثرة. بيّني له مدى سرورك بردّة فعله الناضجة في تلك المناسبة بالتحديد.
- **اطلبي منه أن يبذل جهداً أكبر.** كوني صريحة مع طفلك واطلبي منه أن يقلّل من بكائه. أخبريه أنك تعتقدين أن بإمكانه أن يبذل جهداً أكبر ليواجه الأمور من دون دموع.

اشرحي له أن الأولاد الآخرين سوف يسخرون منه في النهاية إذا استمر في التصرّف على هذا النحو.

- **أشرحي له العواقب.** قد يكون من المفيد أن تلفتي نظر طفلك الميّال إلى البكاء إلى أن الناس لن يأخذوا دموعه على محمل الجد لأنه يبكي كثيراً. وقولي له أنهم لن يعلموا متى يكون متضايقاً فعلاً ولذلك لن يساعدوه عندما يحتاج حقاً إلى المساعدة.

إذا أصبح البكاء عادة عند طفلك، استمري في تصرّفك الرقيق الحنون والداعم، ولكن اشرحي له أيضاً أهمية السيطرة على النفس.



## نصائح عملية هامة

**1 وفّري له الدعم والاهتمام**

يشعر طفلك بالثقة والراحة عندما تهتمين بكل ما يفعله. تكلّمي معه عن تجاربه كل يوم وناقشي ما يحبّه وما لا يحبّه وكوني مستعدة لتقديم النصح والتوجيه إليه عند الضرورة. فاهتمامك يشعره بأنه مهم ومميّز.

**2 عزّزي نموّه**

حاولي أن توفّري له الكثير من التحفيز ومن الأنشطة الترفيهية التي تقوم على اللعب وتسمح له بتنمية مواهبه إلى أقصى حد ممكن. فالنجاح الذي يحقّقه في هذه الأنشطة يعزّز احترامه لنفسه، خصوصاً عندما يدرك أنك راضية عنه. إن كلّ طفل يبرع في شيء ما، لذا عليك أن تساعدي طفلك على إيجاد هذه المهارات المخفية.

**3 دعيه يعلم أنك تحبّينه**

إنه لا يملّ أبداً من سماع قولك أنه رائع. فطفلك يولي أهمية كبرى لرأيك. وينطبق هذا على الطفل الذي في سن المدرسة كما ينطبق أيضاً على الطفل الذي بعمر السنة أو السنتين. عبّري عن مشاعرك الإيجابية بالكلام حتى وإن بدا لك أنه غير مهتم على الإطلاق بملاحظاتك الحنونة.

**4 تجنّبي المقارنة**

إن قولك له إن أخاه – أو صديقه الحميم – ينجز مهمّاته بفعالية أكثر منه لن يكون له تأثير إيجابي على ثقته بنفسه بل يحتمل أن تكون النتيجة معاكسة. تؤدّي المقارنة عادة إلى تراجع الثقة بالنفس والرضا عن الذات عند الطفل لا إلى تعزيزهما. لهذا السبب من الأفضل أن تتجنّبي أي مقارنات على الإطلاق.

**5 استخدمي النقد الإيجابي**

يمكن التعبير عملياً عن كافة التعليقات السلبية بطريقة لا تمسّ باحترام الطفل لذاته. فبدلاً من أن تقولي له مثلاً «لقد سئمت منك لكثرة ما تحدثه من ضجيج» يمكنك أن تقولي «إنك عادة حسن السلوك جداً لذا فقد تفاجأت كثيراً لأنك أثرت كل تلك الجلبة مع أصدقائك اليوم».

# استراتيجية: التخلّي عن الأشياء المُلهِّية

يتشبّث ولدك بغطاء السرير القديم الممزّق أو اللعبة الطريّة القديمة القذرة التي امتلكها منذ أن كان طفلاً رضيعاً لأنها تشعره بالراحة. فهو يحب رائحة الشيء وملمسه المألوفين. والحقيقة أن الأشياء الملهّية قد لا تكون دائماً مادية، فقد تأخذ شكل عادة كمصّ الإبهام أو فتل الشعر أو استخدام الرضّاعة لشرب الحليب حتى بعد أن يصبح قادراً على شرب الحليب من الكوب بوقت طويل. وفي كل هذه الحالات، توفّر تلك العملية الراحة النفسية للطفل لذلك فإنه يأخذ معه الشيء الذي يريحه أنّى ذهب.

### الحجج المؤيّدة والحجج المعارضة

هناك أوجه حسنة وأخرى سيّئة لاستخدام الطفل للأشياء الملهّية والمواسية، لذلك قد تجدين إفادة في التفكير في ذلك إذا شئت أن تشجّعي طفلك على التخلي عن هذه الأشياء. ويمكن أن يكون استعمال طفلك لشيء يلهيه أمراً إيجابياً للأسباب التالية:

- أنه يهدّئه ويساعده على الاسترخاء عندما يكون متوتراً أو متضايقاً.
- يجعل بعض الأنشطة اليومية، كمشاهدة التلفزيون، أكثر متعة.
- يسمح له بالاستسلام للنوم بسهولة أكبر في الليل عندما يحضنه ويلتصق به.
- يريحه ويخفّف قلقه في الأماكن غير المألوفة، كما في غرفة فندق مثلاً أو عند البقاء مع الأصدقاء.
- يمنحه الشجاعة لمواجهة التحدّيات، كزيارة طبيب الأسنان.

ولكن، من الناحية السلبية، فإن استخدام طفلك لشيء يلهيه:

- يثبّط عزيمته على مواجهة التحدّيات الجديدة باستعمال طاقاته الخاصة.
- يخلق بعض الصعوبات التنظيمية – عندما يصرّ مثلاً أن يأخذه معه في السفر.
- يسبّب مشاكل بدنية – يمكن أن يؤدّي مثلاً مصّ الإبهام إلى تشويه في الأسنان.
- يمكن أن يكون غير صحّي – إذا مصّ مثلاً شيئاً قذراً.
- يجعل شكله كالطفل الرضيع وغير ناضج.

## أسئلة وأجوبة

**هل توجد علاقة بين استعمال طفلي شيئاً ملهّياً والشعور بعدم الأمان؟**

هذا أمر مستبعد. الواقع أن العكس قد يكون صحيحاً. فقد أثبتت الدراسات النفسانية أن الطفل الذي يستعمل شيئاً ملهياً قبل سن المدرسة يميل إلى الاتفاق بشكل أفضل مع زملائه في الصف بعد دخوله المدرسة ويميل أكثر إلى أن يكون ودياً وغير متحفظ وواثقاً من نفسه. وبالتالي فقد يكون استعمال الشيء الملهّي مفيداً لولدك.

**كيف أقنع ابنتي، وهي في الثالثة من العمر، بأن تدعني أغسل لها دبّها المفضّل؟ إنه قذر جداً لكنّها لا تدعه يغيب عن نظرها.**

قد يكون الحلّ في أن تجعليها تشترك في عملية التنظيف. يمكنها مثلاً أن تضيف مسحوق الغسيل الى الماء الساخن وأن تضع دبّها في الماء وتغمره. كذلك يمكنها أن تساعد في شطف الماء عنه وحتى أن تشاهده وهو يدور في آلة التجفيف. إن اشتراكها في العملية على هذا النحو يخفف من قلقها حول السماح بتنظيف الدب.

والواقع أن الأمر عائد إليك في ما إذا كنت تسمحين لطفلك بالاستمرار في استعمال شيء أو عادة ملهية. عليك أن تقرّري ما هو المناسب لك ولطفلك وأسرتك. ومهما يكن فإن معظم الأطفال يتخلّون تدريجياً عن استعمال الملهّيات وينبذونها تماماً عند دخولهم المدرسة. ومع ذلك، إذا قرّرت أن تثنيه عن هذه العادة فهناك عدّة استراتيجيات يمكنك أن تجرّبيها (انظري إلى النصائح العملية إلى اليسار).



يمكن أن تكون بعض الأشياء الملهّية، كاللحاف المفضّل، مفيدة جداً في إراحة الطفل وتهدئته في المواقف الغريبة.

## نصائح عملية هامة

**1 اعملي مع طفلك لا ضدّه**

**فأنت بحاجة إلى تعاونه إذا أردت أن تمنعيه عن الشيء الملهّي. ابذلي جهدك لتفادي أي مواجهات غير ضرورية – لأن تصميمه على الاستمرار في استعمال الشيء يصبح أكثر ثباتاً إذا بدأت بالتشاجر معه بشأنه.**

**2 لا تسخري منه**

**إن القيام بتعليقات من نوع «إنك تبدو كالطفل الرضيع عندما تمصّ ذلك الغطاء في الليل» أو «إن أختك الأصغر منك لم تعد تمصّ إبهامها» يزيد من رغبته في استعمال الشيء الملهّي. إن هذا التوبيخ الساخر الصادر عنك يزيد من قلقه.**

**3 حدّدي هدفاً صغيراً في البداية**

**من غير المعقول أن تتوقّعي من طفلك أن يتخلّى عن أشيائه الملهيّة عندما تقرّرين أنت ذلك. إذ يستحيل أن يقطع الطفل إحدى عاداته بين ليلة وضحاها. وفي استراتيجية أكثر فعالية يمكنك أن تقترحي عليه أن يحاول أن يتجنّب استعمال اللهّاية لمدّة محدّدة – ربما لساعة واحدة في البداية.**

**4 تحدّثي عن نجاحاته**

**بعد أن ينجح في التخلّي عن الشيء أو العادة التي تريحه لمدّة معيّنة، حاولي إطالة هذه المدّة تدريجياً بإضافة بضع دقائق كل يوم. إن هذه النجاحات الأوّلية تعزّز حماسته للتخلّي كليّاً عن اللهّاية.**

**5 عزّزي إنجازه**

**أخبريه كم أنت مسرورة من سلوكه الجديد. حاولي أن تجدي وسائل لمكافئته على عدم استخدامه اللهّاية، مثل الثناء عليه بالكلام أو إبلاغ جدّيه بتقدّمه. أثيري ضجّة حول هذا التغيير حتى وإن خفّ استعماله للهّاية بمقدار بسيط بحسب رأيك.**

# وُلِدَ ليتعلّم

يبدأ طفلك بالتعلّم اعتباراً من لحظة دخوله إلى العالم – فهو يمدّ يده ويلمس ويذوق ويشمّ وينظر ويحاول باستمرار أن يكتشف الأشياء الجديدة. يبدأ فضوله منذ الولادة ويستمرّ طوال الحياة. إنه متعطّش للإثارة ويحبّ معرفة كل جديد. فهو مولود حقاً ليتعلّم.

يتعلّم الطفل الذي في طور النمو كل شيء عن محيطه من خلال اللعب؛ ويستخدم حركته ومهاراته البدنية، ويمارس ابداعه، ويحسّن مهاراته في حلّ المشاكل عن طريق اللعب بألعاب جديدة وأحاج جديدة من الصور المقطعة، ويطوّر مهاراته اللغوية بالتفاعل مع الأطفال الآخرين من عمره.

## تشجيع التعلّم وحلّ المسائل

تذكّري أن طفلك يتعلّم بشكل تلقائي، وأن تعلمه يتم بدافع من فضوله الطبيعي من ناحية ومن خلال تجاربه اليومية في البيت ومع أصدقائه من ناحية أخرى. غير أن بإمكانك فعل الكثير لتنشيط هذه المهارات التي تسمح بحل المسائل العويصة:

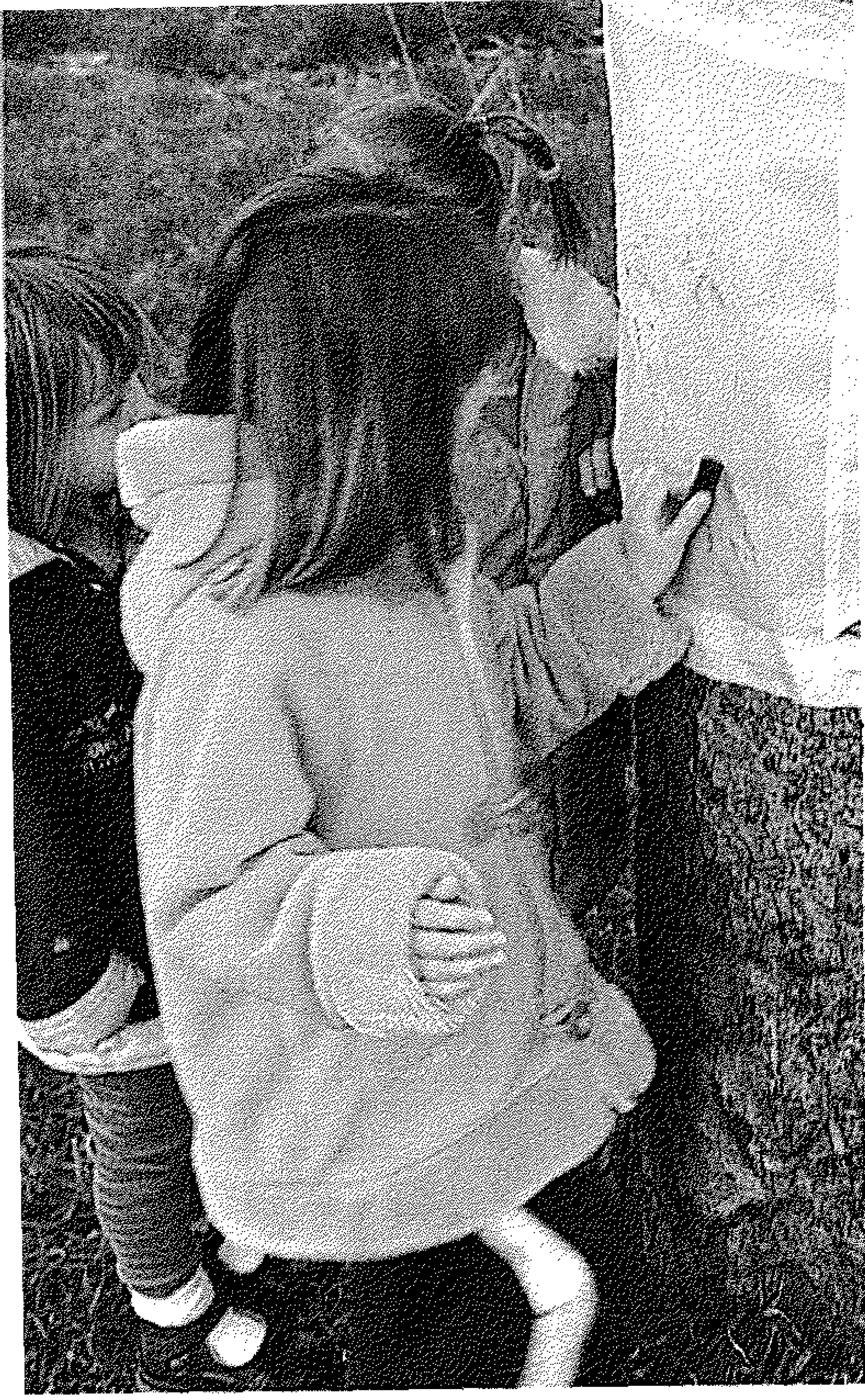
- **شجّعي طفلك على أداء مجموعة واسعة ومتنوّعة من الأنشطة القائمة على اللعب.** يتعلّم الطفل مفاهيم جديدة ومتنوّعة تختلف تبعاً لشكل اللعبة أو النشاط. فكلّ نشاط قائم على اللعب سوف يساهم بطريقته الخاصّة في عمليّة التعلّم.
- **قدّمي له الحلول عندما يصل إلى الطريق المسدود.** إن اكتشاف الطفل بنفسه للأمور هو جزء حيوي من عملية التعلّم. ولا جدوى من أن تتركي طفلك يجهد من دون نتيجة: كوني مستعدة لتبيان الحلّ له بين الحين والآخر.
- **حاولي مساعدته لكن من دون أن تفرطي في الضغط عليه.** اذا كنت تريدين له النجاح في أحد الأنشطة الصعبة، شجّعيه على أخذ استراحة قصيرة بدلاً من الإصرار على المتابعة.
- **اختاري له ألعاباً مناسبة لمستوى نموه وإدراكه.** عندما يعتبر طفلك أن



يحب الأطفال اكتشاف الأشياء بأنفسهم، لذا فمن المفيد أن تخصصي بعض الأنشطة التي يمكن لطفلك أن يقوم بها من دون مساعدة.

النشاط الذي يمارسه والقائم على اللعب صعب أكثر مما ينبغي فإنه يكفَ عنه قبل أن يحاول فعلياً. احرصي على أن تتناسب الألعاب مع قدراته.

- **دعي طفلك يُكثر من التكرار عند التعلّم.** فالتكرار يسمح له بترسيخ الأفكار التي سبق أن تعلّمها، ويعزّز حوافزه لتعلم المفاهيم اللاحقة.
- **ابدي اهتماماً بعمله المدرسي.** يمكنك أن تساعديه في الأنشطة التي تعلِم القراءة والكتابة والحساب. ويدلّ هذا ضمناً على أهمية هذا الشكل من التعلّم.
- **تكلّمي مع طفلك عن أنشطة وأحداث اليوم.** فذلك ينبّه نموّه النطقي واللغوي، الأمر الذي يشكّل جزءاً من أساس قسم كبير من عملية التعلّم ويعلّمه أن يصوغ أفكاره على نحو مترابط منطقياً.
- **استفيدي من التلفزيون بحيث يشاهد طفلك البرامج ذات النوعيّة الجيدة.** إن الاختيار الدقيق للبرامج التي تتوجّه للطفل يمكن أن يزيد مدى اطلاع طفلك وادراكه.
- **أجيبي عن أسئلته على النحو المناسب.** إن أسئلته المستمرّة تساعده في اكتساب المعلومات الجديدة. ومع أنها قد تتعبك فمن المهم أن تجيبي عنها بأفضل شكل ممكن.



هناك طرق بسيطة تسمح للأطفال باستكشاف عالم الطبيعة، مثل الرسم على الشجر بالحكّ.

## المراحل بحسب العمر

تتطور مهارات طفلك في حلّ المشاكل والمسائل وتزداد قدراته التعلميّة في الاتجاهات التالية:

### في الأسبوع الأول

- يمسك بالأشياء التي توضع في يده، في رد فعل انعكاسي.
- يركّز نظره على شيء يبعد 20-25 سنتيمتراً عن وجهه.
- يحاول أن ينظر إليك عندما تتحدّثين إليه.
- يتعرّف إلى رائحة حليب أمّه.

### في عمر السنة

- يفهم التوجيهات الأساسية التي تطال عملاً واحداً فقط.
- يقلدك عندما تضرب قطعتين خشبيّتين الواحدة بالأخرى.
- يشير إلى شيء محدّد بإصبعه.
- ينطق بكلمته الأولى عنه بلوغه السنة تقريباً.

### في عمر السنتين

- يفتح لعبة مزوّدة بغطاء لولبي للحصول على لعبة أصغر موجودة بداخلها.
- يستخدم 25 كلمة على الأقل في كلامه وذلك في جمل قصيرة في الكثير من الأحيان.
- يكون على الأرجح قد أصبح مدرّباً على استعمال المرحاض خلال النهار.
- يشترك في بعض الألعاب التي تحتاج إلى مخيلة.

### في عمر الثلاث سنوات

- يتعرّف إلى عدّة ألوان مختلفة.
- يعرف الفرق بين «كبير» و«صغير».
- يمكنه أن يرسم دائرة بواسطة قلم رصاص أو قلم شمع ملوّن.
- ينجح في إكمال أحجية صغيرة من الصور المقطعة من دون مساعدة.

### في عمر الأربع سنوات

- لديه حس أكيد للدعابة.
- يعدّد لونين أساسيين على الأقل.
- يستخدم اللغة ليصف أفكاره ومشاعره الأساسية.
- يفهم السياق الأساسي للزمن- مثلاً الصباح يأتي قبل المساء.

### في عمر الخمس سنوات

- يتعرّف إلى الأرقام حتى العشرة ويعدّها.
- قادر على رسم صورة مفصّلة لبيت.
- يمكنه أن يتعرّف إلى اسم قطعة نقدية أو قطعتين.
- يمكنه أن يكتب الحروف القليلة الأولى من اسمه.

### بين عمر 5-8 سنوات

يرتبط التقدّم اللاحق في التعلّم ومهارات حلّ المسائل العويصة للطفل بين سن الخامسة والثامنة بالمنهج الدراسي، وتقيس المدرسة تقدّم الولد بانتظام.

ويتم حلّ قسم كبير من المشكلات في الصف ضمن مجموعات - يتعلّم الطفل الكثير بالاستماع إلى رفاقه والتحدّث معهم.

# استراتيجية: المساعدة على التركيز

تزداد قدرة طفلك على التركيز - أي على تركيز انتباهه عن قصد - مع تقدّمه في العمر. أوّلاً تصبح هذه القدرة فاعلة أكثر مما هي منفعلة. ففي البداية ينجذب انتباه الطفل على نحو منفعل إلى شيء يثير اهتمامه، لكن عندما يبلغ الثانية أو الثالثة من العمر يبدأ بالتركيز على نحو أكثر توجيهاً وانتظاماً. ثم يصبح قادراً على تجاهل الضجّة المحيطة بفعالية أكبر ويصبح بالتالي أقل عرضة للأشياء التي تلهيه.



إذا جلست مع ابنتك، فقد تجدين أنها تركّز لوقت أطول مما تفعله لوحدها.

تذكري دائماً أن هناك حدوداً للتركيز عند كل منا. ومهما حاول طفلك أن يركّز، فسوف يفوته على الأرجح مقدار معيّن من المعلومات - لهذا السبب يكون التكرار مفيداً عندما يتعلّم الولد مفاهيم جديدة. ومع أن القدرة على التركيز تتساوى تقريباً عند الفتيان والفتيات في سنوات ما قبل المدرسة، فإن عدد الفتيان الذين يعانون من صعوبات في التركيز في المدرسة يكون أكبر من عدد الفتيات.

## الافتقار إلى القدرة على الاستمرار

قد تتمنّين أن يثابر ولدك على شيء ما لوقت أطول قبل التخلّي عنه. لكن موقفه قد يبدو، بدلاً من ذلك، انهزامياً ويصبح مستعداً «لرمي سلاحه» كلما سنحت له الفرصة. ويعود ذلك عادة إلى عدم وجود حافز أكثر منه إلى فقدان التركيز.

قاومي رغبتك في اتهام طفلك بالكسل عندما يكفّ عن عمله. ويمكنك استخدام مقاربة بنّاءة أكثر تقوم على معرفة السبب وراء هذا الافتقار إلى القدرة على الاستمرار. وإذا تمكّنت من التعرّف إلى السبب فسوف تكونين في موقع أفضل لتشجيعه على الاستمرار. فكّري في التفسيرات الممكنة التالية لانعدام الحوافز التي تجعله لا يستمرّ في نشاط معيّن:

**السبب**: مستوى النشاط متقدّم بالنسبة إليه أكثر مما يجب. وهو يجد صعوبة في إنهائه.
**الاستراتيجية**: حاولي أن تجدي مهمّة تتطلّب جهداً أقل وتقع ضمن إمكاناته.

**السبب**: يجد النشاط الذي يقوم به مملاً وغير مثير للاهتمام.
**الاستراتيجية**: أطلبي منه أن يحدد شيئاً يثير اهتمامه وانتباهه.

## أسئلة وأجوبة

**هل إن من الأفضل أن يقوم طفلي بفروضه المنزلية دفعة واحدة أو على مراحل تفصل بينها استراحات قصيرة؟ إنه يعاني من صعوبات في التركيز.**

تكون فترات الراحة القصيرة مفيدة جداً عندما يجد الطفل صعوبة في المحافظة على تركيزه. فهو مثلاً يعمل بشكل أفضل على الأرجح عندما يركز لمدة 15 دقيقة ثم يأخذ استراحة مدتها 15 دقيقة ثم يعود ليعمل 15 دقيقة أخرى. وبهذه الطريقة سوف يحرز تقدّماً أكبر مما لو عمل طوال فترة 45 دقيقة.

**هل هناك ألعاب يمكنني أن ألعبها مع ابنتي لكي أحسّن تركيزها؟**

تعتبر ألعاب الذاكرة البسيطة مفيدة في هذا المجال. على سبيل المثال، ضعي ستة أزواج من أوراق اللعب على الطاولة بحيث يكون وجهها إلى أسفل ثم اطلبي من ابنتك أن تفتح ورقتين في كلّ مرّة ثم تقلبهما من جديد إلى الأسفل- وعلى الطفلة أن تحدد هنا كافة الأزواج المتطابقة. وفي لعبة أخرى ضعي 20 شيئاً مختلفاً على صينية واجعلي ابنتك تنظر إليها لدقيقة واحدة ثم اطلبي منها أن تتذكر منها قدر ما تستطيع.

**السبب:** لا يحرز أي تقدّم في هذا النشاط.
**الاستراتيجية:** حاولي توجيهه إلى نشاط مختلف يمكنه أن يتقدّم فيه.

**السبب:** انه ذو طبيعة منفعلة ويفتقر إلى الدينامية والحماسة لمعظم الأمور.
**الاستراتيجية:** استمري في تشجيعه لكن اعترفي بأن لديه هذا النوع من الشخصية.

**السبب:** يدرك أنه ليس بمهارة أقرانه.
**الاستراتيجية:** شجّعيه على أن يبذل أقصى جهده من أجل مصلحته، مهما كانت مقدرة أقرانه.

**السبب:** الفروض المنزلية لا تلهب حماسته.
**الاستراتيجية:** تأكدي مما إذا كان معلّمه قادراً على إعطائه فروضاً مختلفة.

## نصائح عملية هامة

**1 ابعديه عن الأشياء المُلهِية**

**يستطيع طفلك أن يركّز بسهولة أكبر على المعلومات الموجودة أمامه بعد وقف الضجيج الذي يحيط به - مثل التلفزيون أو الموسيقى الصاخبة أو صراخ إخوته. حاولي تقليل الملهّيات ما أمكن.**

**2 نظّمي مكانه الخاص**

**يركّز طفلك بشكل أفضل عندما يكون المكان الذي يعمل فيه منظّماً جيداً وخالياً أو غير مزدحم بالأشياء. شجّعيه على الجلوس إلى طاولة مرتّبة خالية إلاّ مما لزم عندما يحاول أن يركّز على نشاط معيّن.**

**3 اجلسي معه**

**أظهرت الدراسات أن احتمال بقاء تركيز الطفل لفترة أطول يزداد عندما يجلس أحد والديه معه، وحتى عندما يكون الأب (أو الأم) منشغلاً بعمل ليس له أي صلة بعمل الطفل.**

**4 لا تتوقّعي منه أكثر من اللازم**

**تذكّري أن طفلك يركّز حاليًا لفترات أقصر مما سوف يفعل عندما يصبح أكبر سنّاً. ولا يمكنك منطقياً أن تتوقّعي منه أن ينصرف إلى نفس النشاط التعليمي لعدّة ساعات من دون استراحة، وخصوصاً إذا كان ذلك يتطلب جهداً.**

**5 اطلبي منه زيادة فترات تركيزه بشكل تدريجي**

**يزداد تركيز طفلك عندما يفعل ذلك على عدّة مراحل صغيرة. فإذا كان يعمل عادة على إنجاز فرض ما لثلاث دقائق مثلاً، عليك أن تحثّيه على التركيز لمدة 30 ثانية إضافية. ثم أضيفي بضع ثوان كل مرّة بنفس الطريقة.**

# استراتيجية: التشجيع على الإصغاء

عادة لا يجيد الطفل تحت سن الخامسة ميزة الإصغاء إلى الأسئلة أو التعليمات – وتبدو التعليقات التي توجّهها إليه وكأنها تمرّ فوق رأسه. أنت تعلم أن لطفلك قدرة جيّدة على الفهم لكنّه مع ذلك لا يجيب عندما تطرح عليه سؤالاً أو تطلب منه أن يفعل شيئاً. ويبدو أن استياءك من ذلك ليس له أي تأثير عليه، لذلك لا بد من بعض الصبر معه.

الأطفال في سن الخامسة وما فوق – في هذه السن تكون للطفل قدرة مدهشة على تجاهل صوتك عندما لا يهتم بالاستماع إلى ما تريدين قوله!

من المستحسن في هذه الحالة، أن تكوني صريحة مع طفلك – صريحة لكن بهدوء. قد تشعرين بإحباط شديد عندما تكونين مقتنعة بأن طفلك يدير لك «أذناً صمّاء» عن قصد. فهو يتوقّع منك في النهاية أن تصغي إليه لكنه لا يصغي إليك بدوره. حاولي ألاّ تفقدي هدوءك معه. ولكن أخبريه أنك تعتقدين أنه يتجاهلك وذكّريه بأنك تعامليه باحترام وأنه يجب عليه بالتالي أن يعاملك بالمثل واطلبي منه أن يصغي إليك بمزيد من الانتباه. افعلي ذلك في كل مرّة لا يسمع فيها كلامك. فسوف يفهم ذلك مع الوقت.

هناك ألعاب معيّنة لها تأثير إيجابي على تعزيز مهارة الإصغاء عند الطفل. اطلبي مثلاً من طفلك أن يغمض عينيه ثم يتعرّف إلى الأصوات الرئيسية التي يسمعها، أو العبي معه لعبة يربح فيها نقطة كلما سمع مثلاً صوت عصفور أو نباح كلب. ويمكنك أيضاً أن تسجلّي الأصوات المختلفة التي يسمعها حوله كل يوم على شريط ثم اطلبي منه أن يسمّي أكبر عدد ممكن منها عندما تشغّلين له الشريط.

ومن الألعاب المفيدة الأخرى أن تعطيه تعليمة تتضمّن عدداً من المعلومات المختلفة، كأن تقولي له مثلاً «اذهب إلى غرفة نوم أخيك واحضر الكرة الزرقاء والجورب الأخضر. بعد ذلك ضع الجورب الأخضر في المطبخ واعطني الكرة الزرقاء». فطالما بقيت لعبة الإصغاء ممتعة ومرحة سوف يستمتع طفلك بها.

### الإصغاء الانتقائي

قد تكوني غير متأكّدة في بعض الأحيان ما إذا كان طفلك لم يسمع ما قلته بالفعل أو أنه قد «قرّر» ألاّ يسمعك – كما يحدث مثلاً عندما تطلبين منه أن يغسل الأطباق ولم يبد أي رد فعل على الإطلاق. إن هذا الشكل من الإصغاء هو أكثر شيوعاً عند

## أجوبة وأسئلة

**عندما أوبّخ ابنتي فإنها «لا تعيرني انتباها» وتجمد تعابير وجهها. كيف أجعلها تصغي إليّ؟**

ربما أصبحت معتادة جداً على توبيخاتك بحيث لا تكترث لها إطلاقاً. عندما توبّخيها فلتكن تعليقاتك قصيرة وعلى مستوى فهمها. ومن المفيد أيضاً أن تضمّني كلامك بعض الإيجابيات مثل «عادة أنت مرتّبة جداً ولهذا السبب تزعجني هذه الفوضى».

**هل يمكن أن يكون ابني مصاباً بمشكلة في السمع؟ يبدو أنه لا يصغي إليّ عندما أتحدّث إليه.**

هذا ممكن. ففقدان السمع الجزئي أكثر شيوعاً مما تعتقدين. دعي طبيب العائلة يفحص سمعه. سوف تجدين على الأرجح أنه لا يشكو شيئاً، لكنّ إجراء فحص للسمع سوف يريح بالك. وتكمن المشكلة على الأرجح في مهارات الإصغاء عنده أكثر مما هي في سمعه.

## نصائح عملية هامة

1. **الفظي اسم ولدك في بداية الجملة**
ناديه باسمه في بداية الجملة ثم توقفي برهة قبل أن تقولي له ما تريدين قوله. من شأن ذلك أن يلفت انتباهه ويجعله أكثر استعداداً للإصغاء لما تريدين قوله.

2. **أمّني التواصل البصري معه**
بعد أن تلفتي انتباهه، حثّيه على أن ينظر إليك وأنت تكلّمينه. إن إصغاء الطفل يتحسّن عندما لا يوجد ما يلهيه. ويعزّز التواصل البصري معه حسن الإصغاء.

3. **اطلبي منه أن يكرّر ما قلتيه**
اطلبي من طفلك بصوت لطيف وغير متوعّد أن يعيد ما قلتيه له بالضبط. تشجّعه هذه الاستراتيجية على إيلاء كلامك مزيداً من الانتباه. لكن احرصي على ألاّ تهوّلي عليه.

4. **انتظري الوقت المناسب قبل أن تتكلّمي معه**
لا جدوى مثلاً من التحدّث إليه بشكل مفاجيء فيما هو مستغرق كليّاً في مشاهدة أحد البرامج التلفزيونية. اصرفي انتباهه أوّلاً عن البرنامج أو انتظري الفاصل الإعلاني.

5. **اقتربي من طفلك عندما تتكلّمين معه**
لن يصغي إليك عندما توجهين إليه الكلام من الطرف الآخر في غرفة مليئة بالناس. فكلّما كنت قريبة من طفلك وأنت تكلّمينه زاد احتمال أن يصغي إليك بشكل دقيق.



لن يركّز طفلك على كلماتك إذا كان منشغلاً في شيء آخر. لذا يستحسن أن تحوزي على انتباهه كاملاً قبل أن تشرحي له ما تريدين.

# مشكلات انفعالية

**العمر 1-2 سنة**

## نوبات الغضب

تشيع نوبات الغضب في هذا العمر، ويعود سبب ذلك أساساً إلى أن الطفل يتوقّع أن يدور العالم في فلكه. وبهذا المعنى يكون الطفل منشغلاً جداً بذاته، وتكون أحاسيسه حادّة جداً: فهو لا يحب الانتظار وينفجر غضباً عندما يكون هناك شيء يحول دون تحقيق رغباته.

### حاولي

تشجيع طفلك على التحكم أكثر بمزاجه، وعلى التعبير عن غضبه بالكلام لا بالحركات، وعلى التعامل بهدوء مع خيبات الأمل.

**العمر 2-3 سنوات**

## التفكير في الآخرين

الآن بعد أن أصبح طفلك يتفاعل مع الآخرين، يترتّب عليه أن يتعلّم كيف يستجيب مع حاجاتهم – أي أن يفكّر بهم أيضاً لا بنفسه فقط. إن هذا الابتعاد عن التركيز الكلّي على الذات والتوجّه إلى التفكير بالآخرين يضع أمام الطفل تحدّيات عاطفية أثناء تكيّفه التدريجي لهذه المطالب الاجتماعية الجديدة.

### حاولي

تقوية ثقة طفلك بنفسه ضمن المجتمع بحيث يختلط بشكل إيجابي مع الأطفال الآخرين من عمره.

**العمر 3-4 سنوات**

## الثقة بالنفس

تكون المقارنات الذاتية شائعة في هذا العمر. إن تزايد التفاعلات الاجتماعية يعطي طفلك فرصاً متكرّرة ليقارن نفسه وقدراته بقدرات أقرانه. وإذا لاحظ أنه أقل كفاءة منهم فقد تجدين أن تحفيزه يضعف وأنه يبدأ بالتكلّم عن نفسه كلاماً يحطّ من قدره.

### حاولي

تقوية حسّ طفلك بقيمة نفسه وتشجيعه على أن يقبل نفسه بشكل إيجابي وبغض النظر عن نتيجة مقارنته بالآخرين.

## استراتيجيات مفيدة

**لا تكافيئي طفلك أبداً على نوبة غضبه بالإذعان لمطالبه،** فمن شأن ذلك أن يشجعه على اللجوء ببساطة إلى المزيد من نوبات الغضب في المستقبل.

**حافظي على هدوئك.** كرّري قرارك السابق بأنه لا يمكنه أن ينال ما يريد. كوني مستعدة لتقولي له «لا»، حتى عندما تواجهين غضبه الشديد.

**انتبهي إلى إشارات الإنذار.** واكتشفي متى يكون طفلك على وشك الاستسلام لنوبة غضب ثم حاولي أن تلهيه قبل أن يبلغ نقطة الانفجار.

**خذي الوقت الكافي لتتحدّثي إلى طفلك بشأن نوبات غضبه بعد أن يكون قد هدأ.** ومع أن فهمه للصواب والخطأ قد بدأ يتطوّر فإنه لا يزال يفتقر إلى القدرة على السيطرة على غضبه وإحباطه. لذلك من غير المنطقي أن تعاقبيه عندما ينفجر غاضباً. وعوضاً عن ذلك، يمكنك بعد زوال نوبة الغضب، أن تجلسي معه وتحضنيه وتتكلمي معه حول ضرورة بذل جهد أكبر للسيطرة على غضبه في المرّة القادمة.

## استراتيجيات مفيدة

**عزّزي ثقته بنفسه ضمن المجتمع.** طمئنيه إلى أن الأولاد الآخرين سوف يحبّونه إذا تصرّف معهم بلطف.

**حاولي ألاّ تغضبي عندما يتشاجر مع الأطفال الآخرين.** وبدلاً من ذلك، اقترحي عليه طرقاً مختلفة للتصرّف تجنّبه المشاجرات.

**وفّري له الكثير من الفرص لكي يختلط بأقرانه.** إن هذا مهم حتى وإن كنتما تجدان الأمر صعباً في بعض الأحيان.

**تكلّمي معه بشأن تجاربه الاجتماعية.** اصغي إلى ما يرويه عن الأولاد الآخرين وقدّمي له النصح إذا لزم الأمر.

## استراتيجيات مفيدة

**ذكّريه بنقاط قوّته.** أشيري إلى الأسباب التي تجعلك تحبين البقاء معه – مثلاً لأنه يضحك كثيراً ويهتم لأمر الآخرين.

**كوني إيجابية.** حاولي إقناعه بعدم الاكتراث بشأن ما إذا كان صديقه الحميم يستطيع مثلاً أن يركض أسرع منه أو يسبح أفضل منه.

**ساعديه في المجالات التي يودّ التحسّن فيها.** إذا كان مستاءً مثلاً لأن الصبية الآخرين يستطيعون أن يركضوا أسرع منه، تمرّني معه على الركض.

**ركّزي الانتباه على إنجازاته.** ولا يهم إذا كانت هذه الإنجازات أفضل مما يحقّقه أقرانه أو إخوته أو أقل منها أهمية.

**العمر 4-5 سنوات**

## النبذ الاجتماعي

من المعروف أن للصداقات اليوم دوراً كبيراً. لذلك يريد طفلك أن يقبله أترابه وأن يكون فرداً من المجموعة، وهو يتضايق إذا لم يتحقّق هذا الهدف. وأي شكل من أشكال النبذ والرفض – أو بكل بساطة عدم إشراك الطفل في ألعاب بقيَّة الأطفال – سيجعله تعساً جداً.

### حاولي

مساعدة طفلك بنجاح على مواجهة العقبات التي تعترض صداقاته مع الآخرين.

**العمر 5-6 سنوات**

## الخوف من الفشل

للإنجازات أهمية كبرى بالنسبة إلى الأطفال في مثل هذا العمر. لكنّ الخوف من الفشل يمكنه أن يكون مرعباً جداً بالنسبة إلى البعض لدرجة أنهم يفضّلون عدم التصدي لتحدٍّ معيّن على التصدي له والإخفاق فيه. إذا كان طفلك من هذا النوع سوف تلاحظين أنه يتجنّب خوض التجارب الجديدة ويبكي عندما يخفق في تحقيق الهدف الذي يرغب فيه.

### حاولي

تمكين طفلك من أن تكون لديه الشجاعة والثقة بالنفس لمواجهة التحدّيات الجديدة والتعامل مع الوضع بفعالية أكبر عندما يُمنى بالفشل.

**العمر 6-7 سنوات**

## الاستقلالية

إن تراكم التجارب لدى الولد يعزّز رغبته في الاستقلال. فهو يريد أن يقوم بالأمور بنفسه وأن يعطي أحكامه وخياراته بنفسه. غير أن طموحاته هذه تكون في بعض الأحيان متقدّمة على قدراته، وقد ينتهي به الأمر باكياً عندما يجد أنه غير قادر على القيام بما يأمل بتحقيقه.

### حاولي

تشجيع حاجته العاطفية للاستقلال وحمايته في الوقت نفسه من المواقف التي سوف يخفق فيها لا محالة.

**العمر 7-8 سنوات**

## الهوية الذاتية

أصبح طفلك في مرحلة تكوين هويته وشخصيّته. إنه يكوّن آراءه الخاصة به (والتي لا تتطابق دائماً مع آرائك) وقد يبدأ بتكوين أفكار واضحة بشأن الثياب التي يريد أن يرتديها. في بعض الأحيان يكون شديد الإصرار والعزم – وتظهر إلى العيان حاجته النفسية إلى تأكيد الهويّة الخاصّة به.

### حاولي

مساندة طفلك في تكوين فرديته الخاصة به حتى وإن أدّى ذلك في بعض الأحيان إلى تصادمات بينه وبين أفراد الأسرة الآخرين.

## استراتيجيات مفيدة

**شجّعيه على أن يتخذ أكثر من صديق واحد.** من شأن ذلك أن يجعله أقل عرضة لنزوات طفل معيّن.

**انتبهي جيداً لعلاقاته مع أقرانه.** وسوف تكونين عندئذٍ في المكان المناسب لاستشعار أي خلافات أو مشاجرات قد تحصل بينهم.

**قدّمي له النصح بشأن حلّ الخلافات.** اقترحي طرقاً يستطيع هو وصديقه أن يحلاّ بها خلافهما بعد حدوث شجار بينهما.

**دبّري أمر مجيء بعض أصدقائه لزيارته في البيت لكي يلعبوا معاً.** يساعد ذلك في تقوية صلات طفلك الاجتماعية مع الآخرين.

## استراتيجيات مفيدة

**اشرحي له أن كل فرد لا بدّ أن يعاني من الفشل أحياناً.** شدّدي على أن النجاح يقوم في الكثير من الحالات على الفشل، فمن لا يعمل لا يفشل.

**احرصي على ألاّ يتراجع طفلك أمام التحدّيات على الرغم من خوفه من الفشل.** شجّعيه على المثابرة في جميع الأحوال، حتى وإن كان نجاحه غير مؤكد.

**قدّمي له أمثلة عن كيفية تعلّمك من إخفاقك.** وأخبريه أنه عندما أخفقت مثلاً في امتحان قيادة السيّارة في المرّة الأولى، تعلّمتي من أخطائك ونجحت في المرة الثانية.

**ارفعي معنوياته.** طمئنيه إلى أنه قد ينجح في المحاولة التالية إذا كان متضايقاً من عدم نجاحه من المرة الأولى.

## استراتيجيات مفيدة

**كوني متحمّسة.** أبدي سرورك عندما يعلن طفلك مثلاً أنه يرغب في ركوب دراجته لوحده.

**لا تترددي في تقديم النصح.** قد يصرّ على تدبّر أمره بنفسه لكنّ اقتراحاتك تعلّمه فائدة الإصغاء إلى الآخرين.

**اقترحي خطة عمل أكثر واقعية.** وهذا مهم جداً عندما ترين أن طفلك يوشك على البدء بنشاط يفوق قدراته الحالية.

**اقترحي طرقاً جديدة.** يمكن أن تساعد الاستراتيجيات الجديدة إذا ضعف طموحه بالحصول على المزيد من الاستقلاليّة نتيجة الفشل.

## استراتيجيات مفيدة

**دعيه يعبّر عن أفكاره.** قد لا توافقينه في الكثير من الأمور لكن وفري له فرصة على الأقل لكي يعبّر لك عن آرائه.

**امنحيه بعض الحرية في اختيار ملابسه.** في بعض الأحيان، دعيه يختار بنفسه الملابس التي يفضّل. فالملابس التي يرتديها هي انعكاس لهويّته.

**كوني مستعدة لتوجيهه برفق.** كوني لطيفة معه ولا تواجهيه عندما ترين أنه يتفاعل معك بطريقة لا توافقين عليها.

**اشرحي لطفلك أن عليه أن يحترم فردية الآخرين.** يجب عليه ألاّ يهزأ منهم لمجرّد أنهم مختلفون عنه.

# التطور الأخلاقي
# والاجتماعي



5

# التطور الأخلاقي والاجتماعي

- الوعي الاجتماعي واللعب
- الشعبية
- الأهمية الاجتماعية للغة الجسد
- حقائق حول الصداقة
- الثني عن النميمة والوشاية
- اكتساب الأصدقاء
- تفهّم الخجل
- التغلّب على الخجل
- معالجة الفظاظة
- العناد وسوء التصرّف
- مواجهة الكذب والغش
- الثني عن الإساءة للآخرين
- التصرف بلطف
- وقف العدائية
- التشجيع على التهذيب
- مشكلات خُلقية واجتماعية

# الوعي الاجتماعي واللعب

يكون طفلك محباً للعِشْرة بطبيعته - رغم أنه قد تجدين صعوبة في تصديق ذلك عندما ترين أن طفلك الذي يبلغ من العمر سنة أو سنتين يصرخ بملء فمه لأن طفلاً آخر تجرّأ على لمس أحد ألعابه! ومع ذلك فإن لطفلك حاجة عاطفية كامنة للاختلاط بالآخرين ومشاركتهم ونيل تقديرهم، علماً أن وعيه الاجتماعي وفهمه للقواعد الاجتماعية يتطوّران بشكل تدريجي.

ابتداء من عمر السنتين يبدأ الأطفال بمراقبة أقرانهم ويقلّدونهم بالرغم من أنهم قد لا يلعبون معهم كثيراً.

**اللعب الاجتماعي**

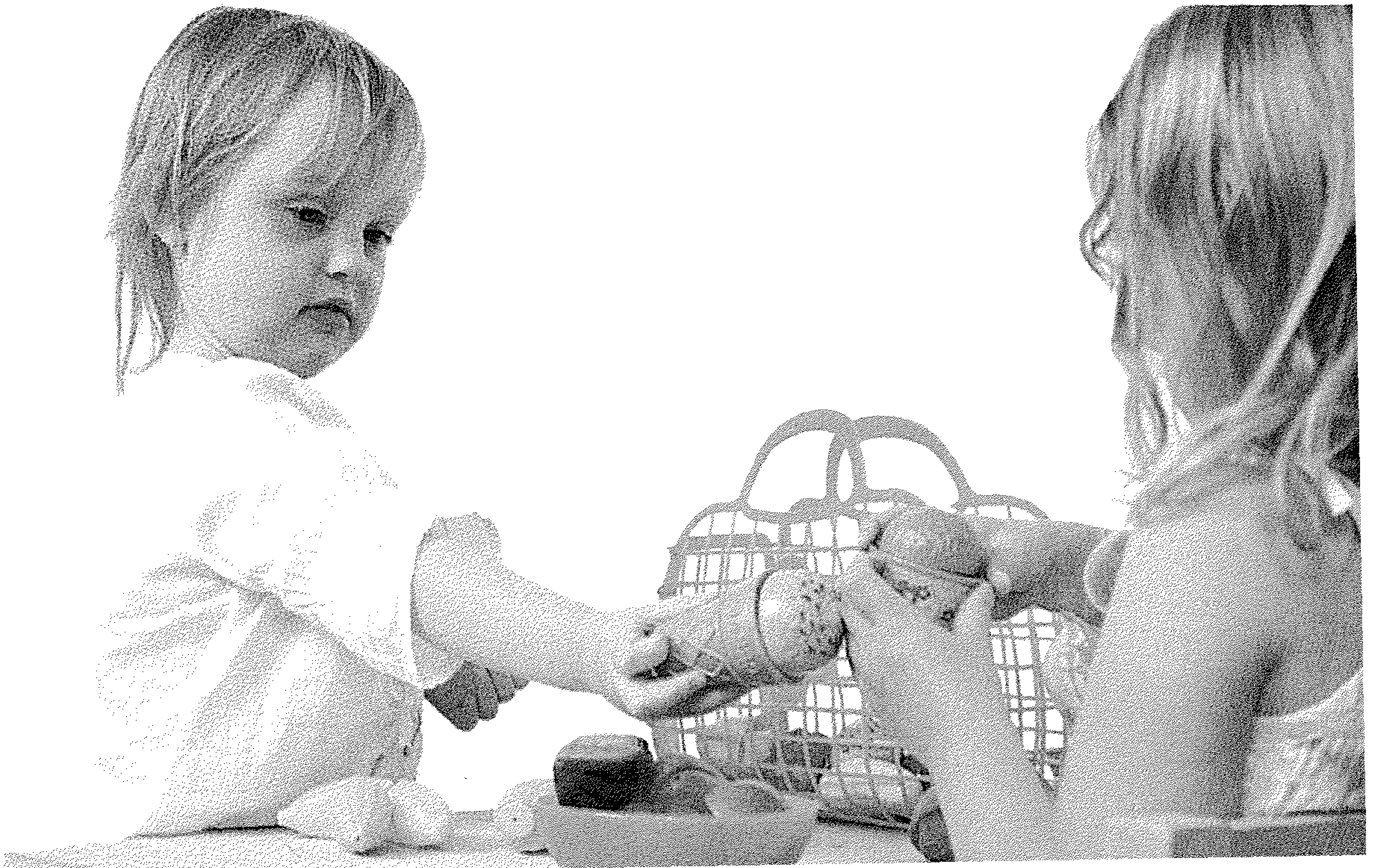
حدّد علماء النفس أربع مراحل في تطوّر اللعب الاجتماعي، وسوف تلاحظين هذه الأطوار المختلفة عند طفلك.

المرحلة الأولى: **اللعب المنفرد**

تدوم هذه المرحلة من الولادة إلى عمر الـ 15 شهراً تقريباً. وفيها لا يبدي طفلك أي اهتمام بالأطفال الآخرين، حتى أنه قد لا يلحظ وجودهم. وإذا اقترب منه أحد الأطفال فقد يحدّق به من دون أي تعبير أو يشرع بالبكاء بسبب القلق. وعموماً، يحبّ طفلك أن يتلقى اهتماماً من البالغين الذين تعوّد عليهم.

المرحلة الثانية: **اللعب بالتفرّج**

في هذه المرحلة، التي تدوم تقريباً حتى عمر السنتين، يبدي طفلك اهتماماً أكبر بأترابه مع أنه يبقى متحفّظاً وبعيداً. وقد يتذمّر عندما تقولين له أن عليه أن يترك المكان - الأمر الذي يثير دهشتك لأنك حسبت أنه لم يعرهم أي اهتمام على الاطلاق. وسوف تلاحظين أيضاً أن طفلك يبدأ بتقليد لعب الأولاد الآخرين الذين يتفرّج عليهم لكنّه يستمرّ عموماً في اللعب وحيداً.



**المرحلة الثالثة: اللعب الجماعي**
بين الثالثة والرابعة من العمر يبدأ اللعب الاجتماعي الحقيقي. إن ازدياد ثقة طفلك بنفسه ضمن المجتمع وازدياد نضجه يعنيان أنه بدأ يفهم أهمية القواعد الاجتماعية. وعندما يلعب مع أصدقائه فإنه يصبح أكثر خبرة ومهارة في المشاركة وانتظار دوره. غير أن المشاجرات تبقى شائعة الحدوث في هذه الفترة العمرية.

**المرحلة الرابعة: اللعب التعاوني**
في سن الرابعة أو الخامسة يلعب طفلك أخيراً بتعاون حقيقي مع الآخرين من عمره. لقد أصبح يدرك الآن أن المشاركة في اللعب والتقيّد بمجموعة متفق عليها من القواعد وانتظار دوره هي الطريقة الوحيدة التي تمكّنه من اللعب مع أصدقائه. في هذه المرحلة تقلّ الخلافات وتصبح الألعاب أكثر تعقيداً وتدوم وقتاً أطول ويتطلّع الولد إلى لقاء أصدقائه مرّة أخرى.



إن تعلّم المشاركة في اللعب هو مهارة اجتماعية هامّة يبدأ الأطفال باكتسابها بين عمر الثانية والثالثة ويصبحون بارعين فيها في سن الخامسة تقريباً.

## التطوّر الاجتماعي

**ثلاثة أشهر:** لقد ابتسم طفلك للمرّة الأولى. وهو يحب أن يكون محط اهتمام البالغين. ويحب أن يبقيك في مجال نظره ويراقبك بدقّة وأنت تتجوّلين في الغرفة. كما أنه يتضايق بسرعة إذا رأى وجوهاً غير مألوفة لديه.

**سنة واحدة.** تظهر رغبته في التفاعل بوضوح أكبر. ويحب أن تلعبي معه لا سيّما الألعاب التي تشمل تواصلاً جسدياً. ينظر طفلك عن كثب في عينيك وأنت تكلّمينه.

**سنتان.** رغم أنك تكتشفين أن طفلك الذي بعمر السنتين يتشاحن كثيراً مع أقرانه، فإنه يستمتع حقاً برفقتهم. وهو يتعلّم الآن أن سوء السلوك يلفت انتباهك.

**ثلاث سنوات:** يبدأ طفلك في الاعتراف بأن للآخرين أيضاً مشاعر وأحاسيس وأنه لا يستطيع أن ينال دائماً ما يريد في تعامله مع أصدقائه أو أسرته. في هذه الفترة تبدأ الصداقات الخاصة بالتشكّل.

**أربع سنوات:** يلعب بسهولة أكبر مع أصدقائه. وترين الجانب الودود من طبيعته، خصوصاً عندما يكون أحد أصدقائه أو إخوته حزيناً أو متضايقاً. ويدور الموضوع الرئيسي لحديثه حول رفاقه وألعابهم.

**خمس سنوات:** في هذه الفترة يكتسب قبول مجموعة الأقران للطفل أهمية كبرى. يلعب طفلك مع ذات الأطفال في فترات الاستراحة في المدرسة ويشكّلون مجموعة من القواعد الخاصة بهم حول اللعب والصداقات.

**ست سنوات:** تكون صداقات طفلك في هذه السن متغيّرة جداً. فقد لا يكترث بعد أسبوع لصديق اليوم الحميم. وهو يحب أن يتقيّد الناس بالقواعد الاجتماعية ويتضايق مثلاً عندما يسيء طفل آخر التصرّف في الصف.

**سبع سنوات:** لم يعد طفلك أصغر تلميذ في المدرسة وأصبح يدرك أن لديه مسؤولية اجتماعية معيّنة تجاه الآخرين. كما أصبح لديه الآن على الأرجح صديقان حميمان أو ثلاثة بات يعرفهم منذ أكثر من سنة واحدة.

**ثماني سنوات:** الخبرة الاجتماعية والصداقات المستقرّة تمنح طفلك ثقة أكبر بنفسه في المجتمع. وهو لا يشعر بالقلق حيال مقابلة أطفال أو أشخاص بالغين جدد وقد يستمتع في الحقيقة بهذه الفرصة. في هذه السن ترتكز معظم أنشطة اللعب على المجموعة.

# الشعبيَّة

تلعب الصداقات دوراً رئيسياً في حياة طفلك. فيتعرف من خلال علاقاته مع أقرانه على قدراته ويفهم نقاط قوّته وضعفه ويطوّر مهاراته الاجتماعية.



يريد كل أب وأم أن يكون ولدهما محبوباً وله شعبية. والطفل الذي يتمتّع بالشعبية:

- يشعر بالرضا عن نفسه.
- نادراً ما يكون وحيداً بسبب توق الآخرين إلى مرافقته.
- يتمتّع بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديه مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- يكون مطلوباً دائماً من قبل أترابه.
- يحظى بالكثير من الأشخاص المستعدين لمساعدته.

تبيَن أبحاث علم النفس أن الأطفال الذين يتمتّعون بالشعبية يميلون إلى تشارك الصفات نفسها. فهم أوّلاً يميلون إلى التمتّع بمظهر جذّاب. وهم ثانياً يتفوّقون عادة في مجال واحد على الأقل – كالامتحانات المدرسية أو الرياضة أو الموسيقى. وهم ثالثاً يتمتّعون عامة بمهارات اجتماعية جيّدة – لذلك تكون رفقتهم ممتعة ومسليّة.

لا يمكنك طبعاً أن تجعلي طفلك رياضياً اذا كان غير رشيق أو أن تجعليه نابغة اذا كان تلميذاً عاديًا، ولا يمكنك أيضاً أن تغيّري شكله الخارجي، لكن يمكنك أن تساعديه في تنمية المهارات الاجتماعية التي تجعل الأطفال الآخرون يتوقون للعب معه.

### التعاون

يعتبر التعاون مهارة اجتماعية أساسية

إن الأطفال القادرين على إظهار تعاون في اللعب وعلى الربح والخسارة بكل روح رياضية يتمتّعون بميزة مفيدة في اكتساب الأصدقاء.

## نصائح عملية هامة

**❶ أبدي اهتماماً**

**اهتمي بصداقات طفلك وتكلّمي معه بانتظام حول تجاربه مع رفاقه، سواء كان ذلك في الحضانة أم في الشارع أو في المدرسة. حاولي أن تقدري مدى شعبيّته.**

**❷ تحدّثي معه عن الأطفال الذين يتمتّعون بالشعبيّة**

**أطلبي من طفلك أن يذكر لك الأطفال المحبوبين الذين يعرفهم ثم اطلبي منه أن يشرح لماذا يعتقد أنهم يتمتّعون بالشعبية. يساعد ذلك في تعرّفه إلى السمات الرئيسية التي توصل إلى مستوى عال من القبول الاجتماعي في مجموعة أترابه.**



يمكن أن تنشأ الصداقات بين الأطفال وتزول بسهولة. لذلك فإن الوضع المثالي لطفلك هو أن تتوفر لديه مجموعة كبيرة من الأصدقاء لكي يلعب معهم.

يمكنني أن ألعب بها لبضع دقائق بعد أن تنتهي منها؟».

وفي الحقيقة، فانه من الصعب على الطفل الصغير المندفع أن يفعل ذلك، فهو معتاد جداً على القيام برد فعل ولا يفكر في العواقب لأنه لا يبرع في التقنية الاجتماعية القائمة على التوقف قليلاً والتخطيط والتكلّم ثم الانتظار. وبالرغم من ذلك بامكانك مساعدته على تحسين هذا السلوك. شجّعي طفلك على التكلّم قبل القيام بأي ردّ فعل وعلى طلب اللعبة بدلاً من انتزاعها وعلى التعبير بالكلام عن الأفكار والمشاعر متى كان ذلك مناسباً.

للحصول على شعبية معينة وله ثلاثة أبعاد يجب أن تتمرّني عليها مع طفلك في البيت لكي يتمكن من تطبيقها مع رفاقه:

❶ **المشاركة:** يجب أن يكون طفلك قادراً على السماح للآخرين باللعب بلعبه من دون أن يتذمّر. ويجب أن يكون قادراً أيضاً على اللعب بلعب أصدقائه وعلى اعادتها اليهم عند الانتهاء منها.

❷ **انتظار دوره في اللعب.** تشمل معظم الألعاب عملية انتظار الطفل لدوره في اللعب. فاذا استمر طفلك في اقحام نفسه طوال الوقت، فإن شعبيته تتراجع بسرعة.

❸ **التقيّد بالقواعد.** لا يستطيع الأطفال أن يلعبوا الألعاب مثلما يجب إلاّ اذا تقيّد جميع المشاركين بمجموعة القواعد نفسها. ويجب أن يدرك طفلك أن القواعد تنطبق عليه هو أيضاً.

## التواصل

يتمتع الطفل الذي يستطيع أن يتواصل على نحو فعّال بواسطة اللغة المحكية بشعبية أكبر من الطفل الذي يتواصل بالأفعال وحدها. على سبيل المثال، لا يكتسب الطفل الأصدقاء بمجرّد انتزاع لعبة من يدي طفل آخر – وهذا النوع من التصرّف ينتهي بالدموع لا بالصداقات. وتزداد امكانية أن تكون علاقاته مع أترابه ايجابية اذا لجأ بدلاً من ذلك الى التعبير عن مشاعره كلامياً. فعلى سبيل المثال، يمكنه أن يقول لصديقه «أودّ أن ألعب بهذه اللعبة.» أو «هل

## الحساسية

غالباً ما تكون الحساسية احدى الصفات الأساسية لدى الطفل الذي يتمتّع بالشعبية – أي الطفل الذي يفكّر في مشاعر أصدقائه ويبدي اهتماماً عندما يبدو أحدهم متضايقاً. وبالتالي فإن التفكير بالآخرين يعتبر مهارة اجتماعية مهمة أخرى تعزّز شعبيته.

لهذا السبب يكون من المفيد دائماً أن تسألي طفلك عن ردود الفعل التي يبديها أصدقاؤه. على سبيل المثال، اسألي طفلك بعد اللعب اذا كان أصدقاؤه قد استمتعوا أم لا ثم اسأليه كيف توصّل الى هذا الاعتقاد – يشجّعه ذلك على التفكير بعمق أكبر باجابات أقرانه وانفعالاتهم، الأمر الذي يزيد من حساسيته.

### ❸ قدّمي له بعض النصائح البسيطة لزيادة شعبيّته

**عندما تحاولين تقوية شعبية طفلك، قدّمي له اقتراحاً صغيراً واحداً كل مرّة – اقترحي عليه مثلاً أن ينظر على نحو مباشر أكثر إلى الأطفال الآخرين كلما تكلّم معهم. حاولي أن تحققي تقدّماً اجتماعياً مطّرداً لا قفزات كبيرة.**

### ❹ علّميه معنى الصبر

**قد يشعر طفلك بالإحباط لأنه ليس محبوباً بالقدر الذي يتمنّاه في مجموعته العمرية. اشرحي له أنه يجب أن يتسلح بالصبر وأن الصداقات تحتاج إلى وقت لكي تتكوّن لأنها لا تكتسب بشكل فوري.**

### ❺ علّميه أن يكون واقعياً

**ليس من الضروري أن يكون طفلك الأكثر شعبية بين مجموعة أقرانه – بل يكفي أن يكون له أصدقاء كثر. واحتمال نجاحه يكون أكبر عندما تكون توقعاته قريبة من الواقع.**

# الأهمية الاجتماعية للغة الجسد

أظهرت الأبحاث أن الطفل يعبِّر عن صداقاته وما يتعلق بها من مشاعر وانفعالات بواسطة الكلام بنسبة لا تتجاوز العشرة بالمئة وأن معظم مشاعره تنتقل من خلال التعبير الجسدي. فالطفل يتكلّم أقل بكثير مما تعتقد. ويكون تواصله غير الشفهي مع أصدقائه ناشطاً طوال الوقت ولا يستخدم الكلمات للتواصل معهم إلا لمدّة لا تتجاوز في مجملها على الأرجح 20 دقيقة يومياً.

## الانطباعات الأولى

سواء قبلت أم لا، فإن الانطباعات الأولى هي التي تؤخذ بالحسبان. والمعروف أن الناس يصدرون أحكاماً عن الآخرين في خلال الثواني القليلة الأولى من لقائهم استناداً لمظهرهم وطريقة وقوفهم وتصرفاتهم العامة. وينطبق هذا على الأطفال مثلما ينطبق على الكبار تماماً.

معنى ذلك أن الرأي الذي يشكّله الآخرون بشأن طفلك يتأثر جداً بلغة جسده لأنها هي التي تلحظ في البداية. فكّري بالأمر لبرهة. هل تشعرين بالابتهاج عندما تقابلين شخصاً عابس الوجه؟ هل تشعرين بالحماسة عندما تتعرضين إلى شخص يبقي دائماً ذراعيه مكتّفين بقوة ولا ينظر في عينيك لكنّه يصرف معظم الوقت وهو ينظر إلى الأرض؟ الجواب طبعاً هو لا، لأن التعبير الجسدي عند ذلك الشخص سلبي ومنفر.

إن تعليم الطفل كيف يستخدم لغة جسده بشكل إيجابي يساعده في خلق انطباع أوّلي جيّد عند الآخرين، ما يدفعهم إلى البقاء برفقته وقتاً أكثر للتعرّف إليه بشكل أفضل. ولا يتعلّق الأمر هنا بالتلاعب الاجتماعي ولكن باستخدام حسن التعبير الجسدي لتأمين انطلاقة جيّدة للصداقة. وبعد ذلك يساعد الاستعمال المستمر للتواصل غير الشفهي



ساعدي طفلك كي يدرك أن تعبيره الجسدي يؤثّر في الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليه - في هذه الحال متجهّم ومنطوٍ على نفسه.

## نصائح عملية هامة

**❶ نمّي فهمه**

**اشرحي لطفلك معنى التعبير الجسدي. فقد لا يخطر له أن تعبير وجهه وطريقة وقوفه أو جلوسه ونظراته هي أمور على قدر من الأهمية.**

**❷ نمّي إدراكه**

**لكي تساعدي طفلك على تحسين إدراكه للتعبير الجسدي، دعيه ينظر إلى تعابير وجهك ثم اسأليه عن رأيه. اجعلي من هذا التمرين لعبة. استعملي في كل مرّة تعبيراً مختلفاً للوجه.**

الهادف في المحافظة على الصداقات التي تم تشكيلها.

## استخدام التعبير الجسدي الإيجابي

شجّعي طفلك على أن يحسّن لغة جسده بالطرق التالية. وفري له الكثير من التمرين وقدّمي له التوجيه والدعم متى كان ذلك ضرورياً.

- **الوجه المبتسم.** توحي الابتسامة العريضة البهيجة بالترحاب وتشجّع على الاقتراب. وتدلّ على أن طفلك يحب الاستمتاع بوقته. والابتسامة جذّابة أكثر بكثير من الحاجبين المعقودين أو حتى من الوجه الخالي تماماً من التعبير.
- **الرأس المرفوعة.** اذا كان طفلك يحني رأسه دائماً- ربما بسبب خجله أو عصبيّته - فلن يشعر الآخرون بحافز للاقتراب منه والتحدث إليه. لذا من المستحسن أن يرفع رأسه بطريقة طبيعية.
- **النظر في العينين.** ينزع الأصدقاء إلى النظر في عينيّ بعضهم البعض معظم الوقت أثناء التحادث. إن النظر في عينيّ الشخص الآخر علامة على ثقة كبيرة بالنفس وعلى اهتمام صادق بالشخص الآخر.
- **الوضعة الجيدة.** إن ثقة طفلك بنفسه يمكن أن يشعر بها الآخرون من خلال الوضعة (طريقة الوقوف والجلوس والمشي) التي يتخذها. ويشمل التعبير الجسدي الذي يعني أن طفلك يتمتع بمستوى عال من احترام الذات الكتفين المستقيمتين (غير الهابطتين)، والمواجهتين بحيث يكون الولد وجهاً لوجه مع أصدقائه.
- **المسافة الاجتماعية.** يحدث القسم الأكبر من التواصل بين صديقين وهما على مسافة 45 سنتيمتراً تقريباً من بعضهما البعض. وتولد المسافة الأقرب من ذلك شعوراً بعدم الارتياح فيما تنمّ المسافة الأبعد عن تحفظ وبُعد.
- **حركات اليدين.** عندما يكون ولدك قلقاً من الناحية الاجتماعية - كأن يقابل مثلاً أطفالاً آخرين للمرّة الأولى - فإنه يفرك على الأرجح أصابعه بعصبية. حاولي أن تشجعيه على ارخاء يديه عندما يكون في موقف اجتماعي معيّن.
- **وضع الذراعين.** يبدو الطفل الذي يترك ذراعيه متدليّتين باسترخاء إلى جانبي جسمه أكثر ثقة بنفسه وأكثر ترحيباً بالآخرين من الطفل الذي يكتّف ذراعيه أمام صدره، حتى وإن كان ذلك بمثابة رد فعل دفاعي طبيعي عندما يدخل الغرفة.
- **التجاوب.** يعني التجاوب الإيجابي خلال الحديث الاصغاء بصدق. أشيري إلى طفلك بأن يبذل جهداً لكي يهزّ برأسه في الأماكن المناسبة ويكون تعبير وجهه ملائماً لنبرة وتعليقات الشخص المتحدث.
- **اتجاه الجسم.** من غير اللائق أن يلتفت طفلك إلى الوراء أو يدير ظهره لطفل آخر أثناء الحديث. ويدل هذا على الملل أو الفظاظة. انصحيه بأن يواجه الشخص الآخر حتى تنتهي المحادثة.

شجّعي طفلك على إبقاء رأسه مرفوعاً وأن ينظر في عينَي الآخرين عندما يقابلهم.



**3 قدّمي له التوجيه اللازم**

**قدّمي لطفلك بعض الاقتراحات الأساسية لتحسين تعبيره الجسدي، على أن تكتفي باقتراح واحد فقط كل مرّة. يمكنه مثلاً أن يتمرّن على تحسين مهارته في النظر في العينين لبضعة أسابيع قبل أن ينتقل إلى وجه آخر من وجوه التعبير.**

**4 إثني على نجاحاته**

**عندما تتبيّني أن طفلك يستخدم تعبيراته الجسدية على نحو إيجابي - ربما عندما يلتقي أحد الأنسباء أو الأصدقاء - أخبريه بمدى سرورك لأن تعبيره الجسدي قد يدلّ على ثقة كبيرة. أشيري إلى السمات الرئيسية التي أثبتت فعالية.**

**5 قدّمي له البدائل**

**لا يكفي أن تطلعي طفلك على مكامن الخلل في تعبيره الجسدي - كأن يكون تواصله البصري مع الآخرين ضعيفاً مثلاً. بل عليك أن تقولي له أيضاً ماذا يجب عليه أن يفعل - كأن ينظر مثلاً في عيني الشخص الآخر بشكل مباشر.**

# حقائق حول الصداقة

يشكّل الاختلاط مع أطفال آخرين من نفس العمر جزءاً هاماً جداً من حياة طفلك. في ما يلي بعض من الحقائق حول طبيعة الصداقات بين الأطفال التي توفر لك فهماً أفضل للعمليات التي تتطلّبها مثل هذه العلاقات.



- لا يبدأ طفلك عادة بتكوين صداقات محددة قبل أن يبلغ عمر الثالثة أو الرابعة – وقبل ذلك تكون صداقاته غير مستقرّة.
- إن بعض الألعاب – كالمضرب والكرة مثلاً – تعزّز العلاقات الاجتماعية لأنها تنشيء تعاوناً بين طفلك وأصدقائه.
- يشكل الطفل على الأرجح أولى صداقاته مع طفل من جنسه – حيث يتقاسمان الاهتمام بأنشطة مشتركة.
- من المرجح أن يكون طفلك وصديقه المفضّل متشابهين في العمر والسمات والرشاقة في الحركة والفهم.
- تظهر الاختلافات في النزعة إلى الودّ والصداقة منذ الولادة – فبعض الأطفال يترعرعون بقوّة بفضل اهتمام الجميع في حين أن بعضهم الآخر يفضّل الحصول على اهتمام بضعة أشخاص بالغين فقط.
- تكون الصداقات بين الأطفال الصغار عملية – فهم على سبيل المثال يريدون أن يلعبوا بنفس اللعبة. فيما بعد، تصبح هذه الصداقات قائمة أكثر على المشاعر والعواطف المشتركة.

### صداقات بين نفس الجنس

يتغيّر اهتمام طفلك بالأطفال الذين ينتمون إلى الجنس الآخر مرّات عديدة. ويؤثر الجنس عادة في الصداقات على النحو التالي:

**1–3 سنوات:** من غير الاعتيادي في هذه

إن علاقات الصداقة التي تقوم بين طفلك وطفل من جنس آخر تتقلّب وتتغيّر عادة بحسب عمره.

## طرق لتعزيز أواصر الصداقة

**❶ احرصي على توفير الكثير من الفرص لطفلك كي يلعب ويختلط مع أطفال آخرين من عمره**

يمكن أن تكون هذه الفرص مزيجاً من اللعب الحرّ والأنشطة التي يشرف عليها الكبار.

**❷ العبي معه في البيت مجموعة متنوّعة من الألعاب**

يساعده ذلك في تنمية قدرته على الاحتمال والصبر إضافة إلى تعزيز مهاراته الاجتماعية.



يبتكر العديد من الأطفال. كلما نمت مخيّلاتهم، علاقات صداقة وهمية يمكنها أن تصبح حقيقية جداً في نظرهم.

الفئة العمرية أن يفضّل الطفل جنساً على جنس آخر. وفي معظم الأحيان يلعب الطفل براحة مع أي من أقرانه شرط أن يكون لطيفاً معه، سواء كان فتى أو فتاة.

**3-5 سنوات:** في هذه الفترة، يلعب نوع الجنس دوراً أكبر في عملية اختيار الطفل لرفاقه؛ ويكون معظم أصدقاء الطفل من جنسه. وكثيراً ما تقول الفتيات إن الفتيان يُحدثون الكثير من الضجّة ويتصرّفون بخشونة، في حين يقول الفتيان إن الفتيات مُملات.

**5-7 سنوات:** بعد دخول الطفل الى المدرسة تقلّ نوعاً ما الحواجز الجنسية (من حيث الذكورة والأنوثة). ويُنتظر من الفتيات والفتيان أن يعملوا معاً في مجموعات في الصف – ويعزّز هذا مؤقتاً من علاقات الصداقة بينهم.

**7-8 سنوات:** يظهر من جديد التفضيل السابق القائم على الجنس، خصوصاً في الملعب. وعموماً تلعب الفتيات مع الفتيات والفتيان مع الفتيان، لاسيّما عندما يتوفّر عدد كبير من كلا الجنسين.

## الأصدقاء الوهميّون

تشير الأبحاث إلى أن حوالي ربع الأطفال ممن هم تحت سن الثامنة لديهم صديق وهمي في مرحلة من المراحل. قد تثير فيك هذه الظاهرة بعض الاضطراب لكن لا داعي للقلق: فطفلك يعلم أن صديقه الوهمي غير موجود. وهو يستمتع بوقته مع هذا الرفيق بالرغم من أنه يعلم أنه غير حقيقي. وعادة يختار الفتيان صديقاً وهمياً يكون أكثر كفاءة وموهبة منهم في حين أن الصديق الذي تختاره الفتيات يكون عادة أقل قدرة وبراعة منهن.

على الرغم من أن الأصدقاء الوهميين يشكلون جزءاً من النمو الطبيعي عند الطفل الا أنه لا بد من وضع بعض القيود. فعلى سبيل المثال، لست مضطرة الى ترك كرسيٍّ خالٍ الى مائدة الطعام من أجل صديقه الخيالي أو الى تخصيص حصّة اضافية من الحلويات له. اذا استجبت لجميع طلباته، فقد تكتشفين أن طفلك يستخدم صديقه الوهمي بطريقة ماهرة للتأثير في الغير، وربما لكي يجعل نفسه محط انتباه. يمكنك بالتأكيد أن تطلبي من طفلك أن يصف لك «صديقه»: سوف يعطيك وصفاً له بكل طيبة خاطر لكنّك قد تفاجئين بأن رفيقه هو حيوان في الواقع!

اطمئني: لا يعني الصديق الوهمي أن طفلك حزين ووحيد – فمعظم الأطفال الذين يتخذون صديقاً غير مرئي يكون لهم أيضاً أصدقاء حقيقيين. واذا أصبح لطفلك صديق وهمي فسوف يظهر للمرّة الأولى على الأرجح عندما يكون في الثالثة أو الرابعة من العمر ويختفي فجأة كما ظهر عندما يصبح في الثامنة أو التاسعة إن لم يكن قبل ذلك.

**❸ لا تبخلي عليه بالمديح والثناء**

**عندما تشاهدين طفلك يلعب بشكل جيد مع أصدقائه، أخبريه كم أنت مسرورة لأنه يعامل رفاقه بمودّة واهتمام.**

**❹ شجّعيه على ممارسة الألعاب التي تُلعب على رقعة (شطرنج... إلخ) مع أصدقائه**

**ولكن كوني مستعدة لحلّ أي خلاف بسيط قد ينشأ قبل انتهاء اللعبة.**

**❺ تحدّثي إلى طفلك بانتظام عن صداقاته**

**اسدي إليه النصح حول طريقة حلّ المشاكل عندما تتوتّر علاقته مع أحد أصدقائه.**

# استراتيجية: الثني عن النميمة والوشاية

كلما تقدّم طفلك بالعمر، تجدين نفسك تقومين عن غير قصد بتشجيع نزعتين متضاربتين في نواحي تطوّره. أوّلاً، أنت تريدين منه أن يعالج المشاكل التي يواجهها مع أصدقائه بنفسه ومن دون التسرّع في طلب المساعدة كلما حصل سوء ما. ثانياً، أنت تريدين منه أن يشعر أن بإمكانه اللجوء إليك كلما احتاج إلى المساعدة. و في الحقيقة، فقد يكون من الصعب عليه تحقيق التوازن بين هذين المنحيين المتضادين.

وفي حال لم تنجحي في تحقيق هذا التوازن، يصبح طفلك واشياً ونمّاماً– أي أنه بعبارة أخرى يسرع إليك (أو إلى معلّمته) باستمرار لكي يبلغ عن سوء سلوك طفل آخر. ومن المعروف عن الواشي أنه شخص غير محبوب، سواء كان طفلاً أو بالغاً، ويتعرّض نتيجة ذلك بسرعة إلى نبذ اجتماعي.

هناك العديد من الأسباب التي تدفع الطفل إلى الوشاية بالآخرين. أحياناً، يكون لدى الطفل ثقة تامة وإيمان راسخ بالقواعد. وعندما يكتشف أن طفلاً آخر قد خرق قاعدة معيّنة ولم يكفّ عن ذلك عندما طلب منه أن يتوقف فإن الحلّ الوحيد الذي يخطر بباله هو أن يطلب المساعدة من أحد البالغين. ويعتبر ذلك علامة إيجابية على وعيه الأخلاقي.

## أسئلة وأجوبة

**كثيراً ما أشعر أن ابني يلجأ إلى الوشاية لكي يلفت الانتباه. هل هذا ممكن؟**

هذا صحيح. ومن الطرق التي يمكن استخدامها لتجنّب هذا السلوك أن تولي طفلك الكثير من الاهتمام عندما لا يعمد إلى النميمة (خذيه مثلاً في نزهة مميّزة مكافأة له عندما يلعب من دون أن يشتكي لك) وقلّلي ما أمكن من درجة استجابتك له عندما يعمد إلى الوشاية. يمكن أن تتأتّى عن هذه الاستراتيجيات معاً نتائج فعّالة.

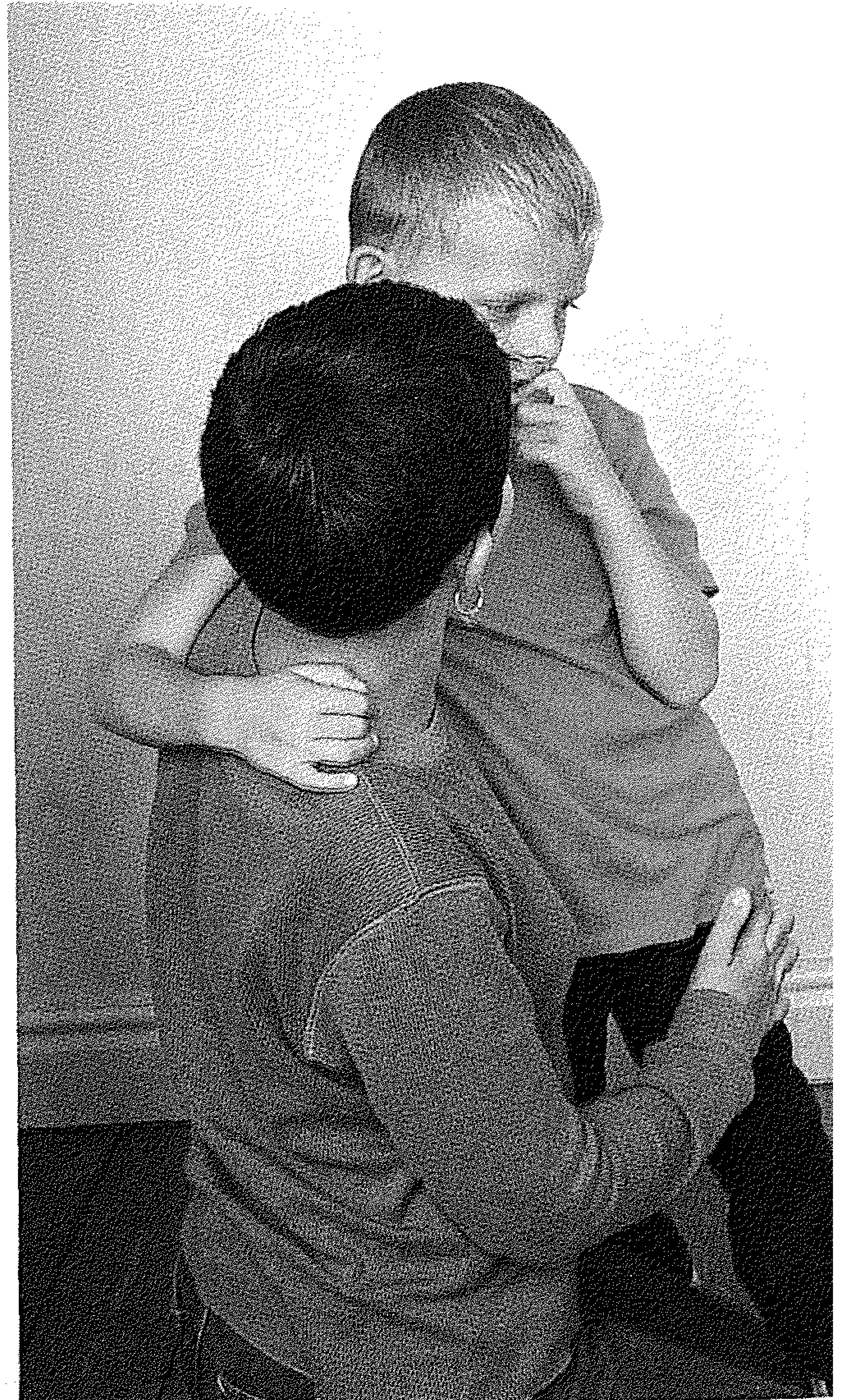
**هل أتجاهل ابني عندما يحاول نقل نميمة إليَّ وأصرفه من دون أن أصغي إليه؟**

ربما كان من المستحسن أن تصغي إليه لأنه قد يكون هناك أمر خطير يودّ اطلاعك عليه. وإذا تجاهلته كليّاً فسوف يبدأ بالشعور بأنه لا جدوى من اشراكك بهمومه بتاتاً، لكن عندما تصغين إليه، حاولي أن تكون استجابتك متروية بحيث يدرك أنك لا ترغبين دوماً أن يأتي إليك أصلاً للتحدث بمثل هذه الأمور.



هناك بالطبع أطفال آخرون يشون بأصدقائهم من أجل الحصول على استحسان أهلهم أو مدرّسيهم. وعندما يكون هذا هو الدافع الذي يحفز الطفل على الوشاية فانه يتوقع أن ينال مكافأة أو ثناء على عمله، لكنه كثيراً ما يُفاجأ عندما يوبّخ على هذا العمل. إن الوشاية بطفل آخر هي أيضاً طريقة فعّالة للانتقام، عن طريق الاستعانة بشخص بالغ لمعاقبة طفل آخر. ولكن مهما كان السبب الكامن وراء النميمة، فإن الوشاة ليسوا أبداً محبوبين من أقرانهم ولا يحظون بثقتهم.

هناك توازن دقيق بين التأكّد من أن الطفل يسارع إلى إخبار البالغين بحدوث خطب ما وبين الثني عن الوشاية.



## نصائح عملية هامة

**1 حاولي تحديد الدافع وراء الوشاية عند طفلك**
**إن الإبلاغ عن حوادث سوء السلوك بشكل متكرّر يشير إلى أن الدافع وراء الوشاية هو حاجة عاطفية غير مشبعة، ربما الهدف منها هو لفت الانتباه أو التملّق كسباً للرضا. ويمكنك بعد تحديد سبب هذا السلوك أن تبدأي بتغييره.**

**2 لا تقولي له أن يحتفظ بقصصه لنفسه**
**فقد تثبّط هذه الاستراتيجية ميله للنميمة لكنّها تثنيه أيضاً عن إطلاعك على الأحداث التي ترغبين في سماعها. وكل ما تهدفين إليه هو أن يستخدم طفلك ملكة التمييز لكي يقرّر متى يخبرك بشيء ما، لا أن يتوقّف كلياً عن إطلاعك عليه.**

**3 اشرحي له تأثير سلوكه على المدى البعيد**
**أشيري إلى طفلك أن إكثاره من التبليغ عن رفاقه سوف يؤدّي إلى ابتعاد الأطفال الآخرين عنه كليّاً، وإلى أنه لن يعود بإمكانهم أن يثقوا به بل يخشون من قول أو فعل أي شيء أمامه لئلا يبلّغ عنهم. اشرحي له التأثيرات السلبية للوشاية المتكرّرة.**

**4 اقترحي عليه أن يحاول حل المشكلة أوّلاً**
**وبدلاً من أن يسرع إليك كلما بدأ أحد أصدقائه بإساءة التصرّف، يفترض به أن يتحدّث إلى صديقه أوّلاً. بذلك تزيد ثقة طفلك بقدرته على معالجة المسألة بنفسه من دون اللجوء إليك للحصول على مساعدة فورية كلما حاول حل المشكلات بنفسه.**

**5 قدّمي له النصح قبل اتخاذ أي إجراء**
**يتوقّع طفلك منك أن تستجيبي له كلما كشف لك عن سوء تصرّف. اتّبعي مقاربة قائمة أكثر على التفكير بأن تقترحي على طفلك طريقة تصرّف معيّنة لا تتدخّلي أنت فيها. فهذه الطريقة تثني تدريجيّاً عن عادة الوشاية.**

# استراتيجية: اكتساب الأصدقاء

**يعصر الأسى قلبك عندما يبوح لك طفلك باكياً بأن أحداً لا يريد أن يلعب معه. وبما أنك تعرفين أهمية الأصدقاء في تأمين سعادة طفلك وتطوّره، فإنك تشاطرينه حزنه. والواقع أن الطفل غير المحبوب يجد صعوبة كبيرة في الحفاظ على احترامه لذاته - لأن النبذ الاجتماعي الذي يتعرّض له على يد أقرانه يزعزع ثقته بنفسه إلى حد بعيد.**

تذكّري أن ادعاء طفلك بأنه غير محبوب قد يكون مبالغاً فيه ومستنداً إلى حادثة أو حادثتين محدّدتين تعرّض فيهما للنبذ الاجتماعي. فقد يكون مثلاً على نزاع مع أحد أصدقائه في المدرسة يدفعه إلى الشعور بالتعاسة وإلى الإفصاح بشيء من الدراماتيكية أن أحداً لا يريد أن يلعب معه ثم إذا تصالح مع صديقه في اليوم التالي فإنه ينسى كل ما تفوّه به سابقاً! وعلى غرار ذلك، قد يشعر طفلك بالوحدة والعزلة الاجتماعية إذا لم يتلقّ دعوة لحضور حفلة أحد رفاقه في الصف.

لهذا السبب عليك دائماً أن تتحقّقي من ادعاء طفلك بعدم رغبة أحد في اللعب معه، خصوصاً إذا كنت تعلمين أن لديه الكثير من الأصدقاء عادة. اطلبي منه أن يطلعك على أسباب شعوره بالعزلة، فهذا النوع من المناقشة يساعد طفلك على إبقاء خيبات الأمل الاجتماعية الصغيرة في إطارها الصحيح.

### السعي لتشكيل صداقات جديدة

هناك تقنية ممكنة تساعد الطفل المنعزل اجتماعياً في تحسين علاقاته مع مجموعة أترابه، وتنص على تشجيع الطفل بنحو فاعل على تشكيل صداقات جديدة. ومن الصعوبات التي قد تواجهك مع الطفل الذي يكون مقتنعاً بأن أحداً لا يريد أن يلعب معه هي أنه يشعر بعجز حيال هذا الأمر وبأن خبرته الاجتماعية معدومة. بعبارات أخرى، يؤدّي النبذ الاجتماعي إلى الخمول - لذا يجدر بك أن تعيديه إلى موقع القيادة باستعمال الاستراتيجيات التالية:

- اطلبي من طفلك أن يسمّي لك طفلين يرغب في مصادقتهما ويعتقد بشكل واقعي أنهما قد يصبحان من رفاقه. اعطيه الوقت الكافي ليفكر في هذا الأمر.

قد يحتاج طفلك إلى بعض الوقت ليتعلّم المهارات اللازمة لإقامة علاقات شخصية مع الآخرين واكتساب أصدقاء جدد.



- انصحيه أن يبدأ باللعب مع هذين الطفلين تدريجياً – خلال فترة الاستراحة الصباحية مثلاً ولبضع دقائق فقط. يجب ألاّ تستعجلي هذه العملية؛ فقد يتطلّب الأمر عدّة أسابيع. تحدّثي معه بهذا الموضوع كل يوم وقدّمي له المزيد من النصح إذا لزم الأمر.
- بعد أن تترسّخ علاقة الصداقة نوعاً ما، رتّبي أمر دعوة «رفيقيه الجديدين» إلى البيت ليلعبا معه؛ وابذلي جهدك للتأكّد من أن هذه التجربة كانت ممتعة للجميع.

## أسئلة وأجوبة

**إني أفهم لماذا لا يريد أحد أن يلعب مع ابنتي، لأن تصرّفها مع رفاقها شنيع إلى أقصى حد. فما العمل؟**

الجيد في هذه المسألة هي أنك تعرفين سبب المشكلة: وهو أن المهارات الاجتماعية عندها ضعيفة. يمكنك أنت وابنتك أن تسعيا الى حل هذه المعضلة معاً من أجل تحقيق تحسّن معيّن. أجعلي ذلك هدفاً لك. حدّدي المهارات الاجتماعية الرئيسية التي تفتقر اليها في سلوكها الاجتماعي ثم حسّنيها. ويفترض أن تلحظي تقدّماً في غضون بضعة أسابيع.

**لا أعرف ماذا أفعل: فكلما لعبت ابنتي مع أطفال آخرين انتهى بهم الأمر إلى إبعادها عن المجموعة. لقد جرّبت كل شيء.**

فكّري في إلحاق ابنتك في أحد الصفوف الترفيهية. إن نوع الصف غير مهم طالما أن الموضوع يهمّ ابنتك. والمهمّ في الأمر هو أن تختبري اللعب الاجتماعي ضمن صف شديد التنظيم وتحت إشراف أشخاص بالغين. وسوف تتعلّم مهارات اجتماعية جديدة بشكل أسهل في ذلك الإطار.

## نصائح عملية هامة

**1 خذي تعليقات طفلك على محمل الجد**

**إذا أفضى إليك طفلك بأن أحداً لا يريد أن يلعب معه وكنت تشكّين في أن لديه صعوبات اجتماعية – ربما لأنه لا يبدو أبداً أن هناك أولاداً آخرين يلعب معهم – أصغي إلى آرائه.**

**2 قولي له أنك ترغبين في مساعدته**

**يؤدي العزل والنبذ الاجتماعيان إلى جرح شعور الشخص خلال الطفولة. يشعر طفلك أنه شديد التأثر وخائف. فسوف تساعد تعليقاتك الحنونة الداعمة له في رفع معنوياته.**

**3 ابحثي معه بشأن حوادث محدّدة**

**اطلبي من طفلك أن يصف بالتفصيل حادثتين أو ثلاث حوادث جرت معه مؤخراً تعرّض فيها للنبذ الاجتماعي. احرصي على أن يروي لك القصة كاملة من الألف إلى الياء؛ توفّر هذه الرواية مفاتيح تسمح لك بتحسين الوضع في المستقبل.**

**4 فكّري في مسؤوليّة طفلك عن هذا الأمر**

**يشكّل بعض الأطفال مجموعات مغلقة بحيث لا يسمحون بدخول أي طفل جديد إليها. لذا، فكّري في ما إذا كان سلوك طفلك بحد ذاته يسهم في مشاكله الاجتماعية.**

**5 قدّمي له الحلول**

**لكل مشكلة حلّ. يستطيع الطفل مثلاً أن يجعل تعامله مع أقرانه وديّاً أكثر أو أن يحسّن مهاراته الاجتماعية. قدّمي له بعض الاقتراحات على سبيل التغيير ثم ساعديه على تطبيقها.**

# تفهّم الخجل

من المؤكد أن علماء النفس لا يستطيعون أن يفسّروا السبب الذي يجعل طفلاً ما خجولاً وآخر غير خجول. وبالرغم من أن هناك منحىً وراثياً لإنجاب أطفال خجولين من أبوَيْن خجولين، فقد يكون أحد الأطفال في الأسرة خجولاً فيما يكون إخوته منفتحين على الآخرين. وفي الحقيقة لا يعتبر الخجل مشكلة جدّية إلاّ إذا كان تأثيره كبيراً جداً في حياة طفلك - مثلاً إذا كان يتفادى الأطفال الآخرين بشكل دائم. وفي معظم الأحوال، لا يسبّب الخجل سوى انزعاج مؤقت عند الطفل (وعند أهله).

يتوقّف مقدار خجل طفلك على الظروف. كما يتأثر بعدد كبير من العوامل - الإطار الاجتماعي، وألفته مع جميع الذين يحيطون به، وثقته بنفسه في وقت معيّن، والعلاقات التي يقيمها مع الآخرين. فالخجل شكل من أشكال الحرج الاجتماعي، كما في الحالة التي يجد فيها الطفل أن الوضع بات أكثر مما يستطيع أن يحتمله فيرغب في الانعزال كليّاً.

يتأثّر الخجل أيضاً بعمر الطفل. وتمتد فترة الذروة بالنسبة إلى الخجل من عمر السنتين إلى عمر الأربع سنوات، رغم أن عدداً كبيراً من الأطفال الخجولين يقعون خارج هذه الفئة العمرية المحدّدة. فقد تكتشفين أن طفلك خجول في عمر معيّن وفي السنة التالية يصبح واثقاً من نفسه تماماً، أو العكس.



### سوء المعاملة

قد يحدث أن يتجنّب الطفل الاتصال المباشر مع البالغين بسبب تجربة بغيضة مرّ بها أو سوء معاملة تعرّض لها من أحد البالغين. إذا اعتبرت أن هذا التفسير يمكن نسبه لحدث ناتج عن الخجل، تكلّمي مع طبيب العائلة في أقرب فرصة ممكنة.

لا يحب الأطفال الخجولون أن يكونوا محط الأنظار وتكون ردة فعلهم الطبيعيّة تجاه هذا الأمر بالانسحاب.

## أسباب للخجل

### ❶ الافتقار إلى الثقة بالمجتمع

**يفتقر الطفل الخجول إلى الإيمان بقدرته على الانسجام والاتفاق مع الآخرين. ويعتقد أن الأطفال الآخرين لن يحبّوه كثيراً، ما يجعله ينغلق على نفسه ويصمت. وكلما شعر بالخجل قلت ثقته بنفسه أكثر.**

### ❷ الافتقار إلى المهارات الاجتماعية

**قد لا يعرف طفلك ما يقوله للأطفال الآخرين والبالغين عندما يقابلهم. وليست «الدردشة» الودّية أمراً فطرياً طبيعياً بالنسبة لكل الأطفال - إن منظر غرفة مليئة بالغرباء يربك تفكيره ويسبّب جفاف حلقه.**

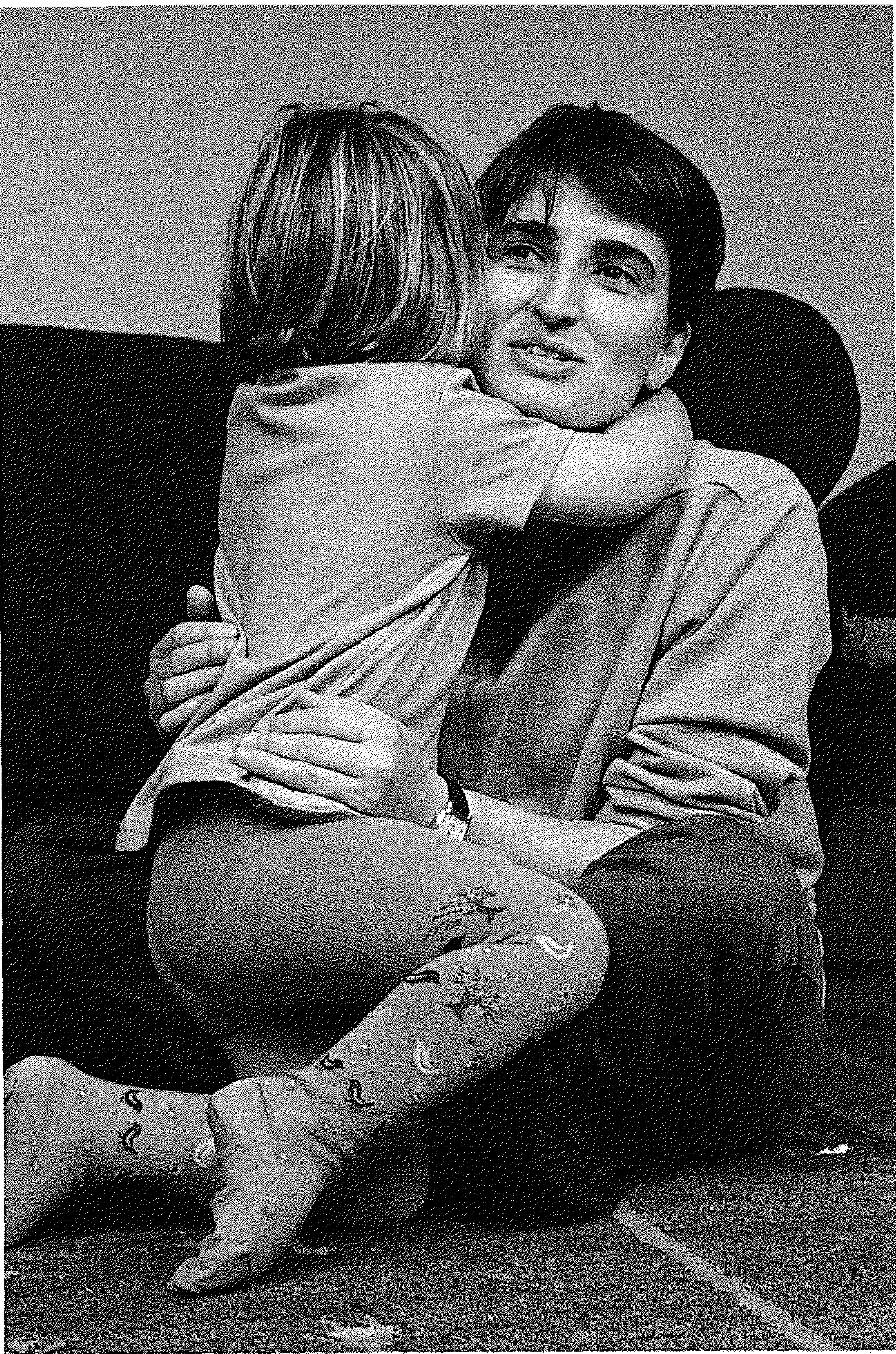
يمرّ العديد من الأطفال بمراحل من الخجل يتجاوزونها كلما تقدّموا في العمر.

## عندما تسبّبين له الإحراج

لدى الأهل قدرة مذهلة على إحراج أطفالهم! ولا يشكّل ذلك أي مشكلة للطفل دون الخمس سنوات، لكن عندما يبلغ الطفل سنّ السابعة أو الثامنة فانه يرغب في أن تتصرّفي معه بطريقة معيّنة عندما يكون بصحبة أصدقائه – وإن لم تفعلي ذلك فإنه يصاب بالإحراج الشديد. لقد كان يعتقد في السابق أنك شخص رائع جداً لكنّه أصبح الآن ميّالاً جداً إلى النقد. فقد يكون لون فستانك هو الذي يحرجه أمام أصدقائه أو تكون معانقتك له أمامهم هي السبب!

لا تأخذي ردّ فعله على نحو شخصي. فشعور طفلك بالحرج الاجتماعي حيال سلوكك له علاقة أكبر بحاجته لتحديد هويته الخاصة ولكي يثبت لنفسه ولأقرانه أن باستطاعته اتّخاذ قراراته بنفسه ويظهر أن ما يحبّه وما لا يحبّه لا يتطابقان دائماً مع ما تحبينه وما لا تحبين. وهذا يشكل في الحقيقة خطوة صحية باتجاه تطوّره السليم.

والطريقة الفضلى للتعامل مع ادعاء طفلك بأنك تسببين له الاحراج هي أن تفكّري بتعليقاته وتحاولي أن تتوقفي عن القيام بالأمور التي تجعله ينقز. حاول ألاّ تصرفي النظر عنها على الفور. يمكنك مثلاً أن تتجنّبي القول أمام أصدقائه أن موعد حمّامه المسائي قد حان، كما أنك لست مضطرة لمعانقته وتقبيله كلما أخذته من منزل صديقه – فاذا كانت هذه التصرّفات تجعل وجهه يحمرّ خجلاً امتنعي عنها. وإذا شعرت أن تغييراً صغيراً في سلوكك قد يخفف من احراجه، فكّري بجديّة في إجراء مثل هذا التغيير.



إن العملية التي تكيّفين بها سلوكك مع حاجاته الانفعالية المتغيّرة هي جزء لا يتجزّأ من التناغم الذي يحصل بين الأب والأم من جهة وبين الطفل من جهة ثانية خلال السنوات التي يمضيها في المدرسة.

### 3 عدم الرغبة في أن يكون محطّ الأنظار

**من الناحية النظرية، يكره الولد الخجول أن يكون محطّ انتباه الآخرين. إنه من أولئك الأشخاص الذين لا يحبّون أن يكونوا تحت الأضواء. وعندما يعيره الناس كامل انتباههم يحمرّ وجهه ويتلعثم.**

### 4 الخوف من النبذ الاجتماعي

**عندما يتعرّض الطفل للنبذ والعزل على يد أقرانه يبدأ بتجنبهم ولا يلعب إلاّ مع حفنة قليلة من الأصدقاء الحميمين. وعندما يخرج من تلك الحلقة المريحة يظهر خجله بكامل سماته.**

### 5 قلّة الاعتداد بالذات

**عندما يكون اعتداد الطفل بنفسه ضعيفاً فإنه يتوقّع أن تكون نظرة الآخرين إليه مماثلة. فلا عجب إذا من خوفه من المناسبات الاجتماعية الكبيرة. وهو يفضّل بدلاً من ذلك أن يتوارى في زاوية بعيداً عن الجميع.**

# استراتيجية: التغلّب على الخجل

تنطوي المرحلة الأولى لمساعدة طفلك الخجول في التغلّب على هذه المشكلة في التعرّف إلى علامات الخجل لديه. وهذا الأمر ليس سهلاً على الدوام. فبعض المؤشّرات تكون عادة واضحة - كاحمرار الوجه وعدم النظر في عيون الآخرين وعدم القدرة على الإجابة عن الأسئلة المباشرة. أما بعضها الآخر فإن اكتشافه يكون أكثر صعوبة - كالشكوى من ألم في البطن قبل موعد الذهاب إلى حفلة صديقه مباشرة أو اللامبالاة حيال المناسبات الاجتماعية رغم كونه عادة ودّياً وغير متحفّظ.

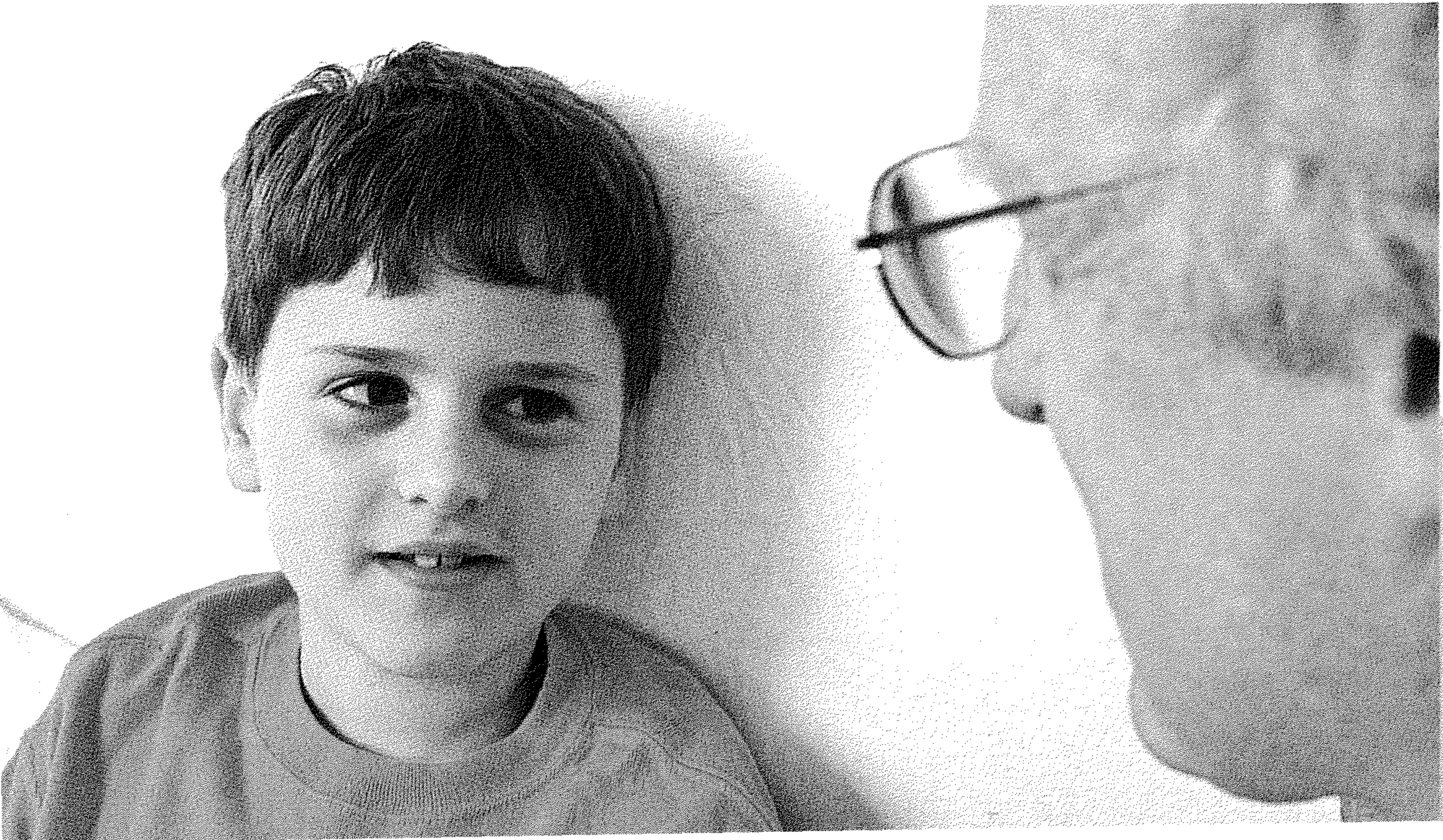
إذا اكتشفت بعض التغيرات في سلوك طفلك تسبق دائماً أي مناسبة اجتماعية، عليك عندئذ أن تفكّري في احتمال أن يكون الخجل هو سبب هذه التغييرات وأنه ردّ فعل على اللقاء الاجتماعي المرتقب. تكلّمي مع طفلك في هذا الشأن، فقد يشعر بالارتياح للإقرار بذلك.

### الخطوات الأولى

لكي تساعدي طفلك في أن يتعلّم كيف يتغلّب على خجله يجب أن تعترفي بمشكلته. دعيه يعلم أنك تأخذين خجله على محمل الجد وأنك تفهمين الضغط الذي يشعر به عندما يواجه أطفالاً وبالغين جدد. فشعوره سيتحسّن بدرجة كبيرة عندما يعلم أنك متعاطفة مع عدم ارتياحه.

أكثري من طمأنة طفلك - فقد يظن أنه لا يوجد شيء لمساعدته.

إن نظر طفلك إلى عيون الآخرين عندما يتكلّم معهم هو أحد الخطوات الهامة التي ينبغي عليك أن تعلّميها لطفلك لمواجهة الجانب البدني من الخجل.



طمئنيه إلى أن الخجل يمكن التخلّص منه. يمكنك مثلاً أن تقولي له إنك كنت خجولاً في طفولتك أيضاً لكنّك أصبحت الآن أكثر ثقة بنفسك عندما تقابل أشخاصاً جدد. إن ثقتك بإمكانية تقدّمه تعطيه شعوراً إيجابياً.

تذكّري دائماً أن الميل الطبيعي عند طفلك الخجول هو في تجنّب المواقف التي تشعره بالخجل، لذلك فهو يعلمك أنه لا يرغب في الذهاب إلى الحفلة أو أنه لم يعد مهتماً في متابعة صف الكاراتيه. حاولي تثبيط مخاوفه، فهو لن يتغلّب على الخجل بالاختباء.

## أسئلة وأجوبة

**ما مدى شيوع الخجل عند الأطفال؟**

الخجل منتشر جداً بين الأطفال. وقد بينت الدراسات أن حوالي أربعة بالغين من أصل خمسة يعتقدون أنهم مرّوا بمراحل من الخجل في طفولتهم وأن أربعة أولاد في عمر المدرسة من أصل عشرة يقولون بأن الخجل ينتابهم عندما يقابلون أشخاصاً جدد للمرة الأولى. تذكّري أن للسياق أهميته أيضاً: فعلى سبيل المثال، تشير بعض الدلائل إلى أن من المرجح أن الخجل الذي يشعر به الأطفال يكون أكبر في المواقف التي تتطلب تنافساً وأقل عندما يُنتظر منهم أن يتعاونوا مع بعضهم البعض.

**فجأة أصبح ابني الذي يبلغ السابعة من العمر يشعر بالخجل من الاستحمام بوجودي. هل هذا أمر طبيعي؟**

إنك تخلطين بين رغبة ابنك الطبيعية في الخصوصية وبين الخجل. في هذه السن يرغب طفلك في وضع حدود حيال كل من يرى جسمه وله الحق تماماً في ذلك. إنها علامة على النضج العاطفي. من المهم أن تحترمي حاجته للخصوصية وألاّ تسخري منه.

## نصائح عملية هامة

**1 حسّني حديثه الاجتماعي**

**من المخاوف الشائعة عند الطفل الخجول ألاّ يجد شيئاً يقوله للأولاد الآخرين عندما يقابلهم ولكن يمكنك أن تعلّمي طفلك بعض التعليقات للبدء بالحديث. يمكنه مثلاً أن يسأل الطفل الآخر عن اسمه أو يتحدّث عن لُعبه أو يتناقش معه حول أحد البرامج التلفزيونية. تمرّني على ذلك معه.**

**2 لا تضغطي عليه كثيراً**

**إن أسوأ ما يمكنك أن تفعليه هو أن تضغطي على طفلك من الناحية الاجتماعية – فقد تشعرين برغبة في دفعه إلى داخل غرفة مزدحمة – وهذه الطريقة تجعل خجله أكثر ترسّخاً. أجل، يمكنك أن تساعديه في التخلّص من خجله بالملاطفة والدعم لكن لا يمكنك أن تجعليه يتخلّص منه بالقوّة.**

**3 استغلّي «منطقته» الخاصة**

**غالباً ما يكون خجل طفلك أقل وضوحاً عندما يكون في بيته الذي اعتاد عليه. استغلّي ذلك لمصلحته بأن تدعي مجموعات صغيرة من الأطفال (أو حتى طفلاً واحداً كل مرّة) للعب في منزلك. يقوّي هذا الأمر ثقته الاجتماعية ويساعده على فعل ذلك في أماكن أخرى غير منزله، لكي يختلط بالآخرين في ظروف أخرى.**

**4 ذكّريه بنقاط قوّته**

**من المفيد أن تذكّري طفلك بكل الأسباب التي قد تجعل الأطفال الآخرين يحبّونه. صحيح أنه يهزّ كتفيه بلا مبالاة حيال تعليقاتك كما لو أنها لا تعني له شيئاً لكن سوف يكون لكلامك تأثير إيجابي. أشيري مثلاً إلى أن رفقته ممتعة وأنه يملك روح الدعابة.**

**5 حاولي تغيير تعبيراته الجسدية**

**ركّزي على تغيير التعبير الجسدي لطفلك بحيث تصبح علامات الخجل الجسدية أقل وضوحاً. وينطوي ذلك على تحسين التواصل بواسطة العينين واتخاذ وضعة جيدة بحيث يواجه الأطفال الذين يقابلهم للمرّة الأولى بابتسامة على وجهه. ساعديه على تنمية هذه المهارات في البيت حتى يبدو أكثر ثقة بنفسه.**

# استراتيجية: معالجة الفظاظة

تحدث الغلاظة والفظاظة عندما يستغلّ شخص ما سلطته بشكل سلبي لإكراه شخص آخر على فعل أمر ما أو تخويفه. ومن المستغرب أن نعتقد أن مثل هذه الأعمال يمكن أن تنتج عن طفل، لكنّ الحقيقة هي أن الفظاظة تحدث في كافة الأعمار تقريباً بما في ذلك سنّ الطفولة، وحتى في السنوات التي تسبق المدرسة. وهناك دلائل تشير إلى أن الغلاظة تحدث في الحضانة. قد يكون من الصعب جداً أن نضع حدّاً للفظاظة لأن الطريقة الخاطئة قد تجعل الوضع أكثر سوءاً بالنسبة إلى الضحية.

قد تظنين أن الفظاظة تتعلّق فقط بالعنف الجسدي – كالضرب واللكم والبصق والركل –الذي هو بالتأكيد جزء من غلاظة الطفولة. لكن هناك أشكالاً أقل وضوحاً من التغالظ، منها مضايقة الضحية بالسخرية أو الملاحظات اللاذعة حول مظهرها أو عرقها أو إعاقتها أو جعلها تتعثّر وتقع، أو التهامس بشأنها وحتى إقصائها عن مجموعة اجتماعية معيّنة.

لا تستسلمي أبداً للمفهوم القائل إن التغالظ هو مجرد تصرف يقوم به الأطفال، سواء كان طفلك ضحية أو متغالظاً. فالتغالظ ليس أمراً إيجابياً أبداً، وهو دائماً مؤذ ومؤلم كما أنه يقلل من ثقة الضحية بنفسها ومن إحساسها بالراحة. ونظراً الى التأثيرات المضرّة التي يمكن أن تنتج عن التغالظ على المدى البعيد فإنه يجب ألا يُسمح أبداً للتغالظ بأن ينجح ويتمادى.

## أسئلة وأجوبة

**ما الذي يمكن أن يفعله ابني الذي يبلغ الثامنة لكي يتجنب تعرّض الأولاد الغلاظ له في الملعب؟**

يكون احتمال لجوء المتغالظ الى مضايقة ضحية تقف أو تسير لوحدها أكبر من احتمال تعرّضه لطفل ضمن مجموعة. انصحي طفلك بألاّ يبقى أبداً وحيداً في الملعب. يجب أن يبقى دائماً برفقة تلميذ آخر واحد على الأقل ويُفضّل أن يظلّ ضمن مجموعة. وإذا لم يكن لديه مجموعة من الأصدقاء اقترحي عليه أن يقف قرب مجموعة من الأولاد في الملعب، فذلك يخفّف من صورته كضحية ممكنة. اضافة الى ذلك فكّري في تطبيق إحدى الاستراتيجيات المفصّلة هنا (انظري النصائح العملية في الصفحة المقابلة).

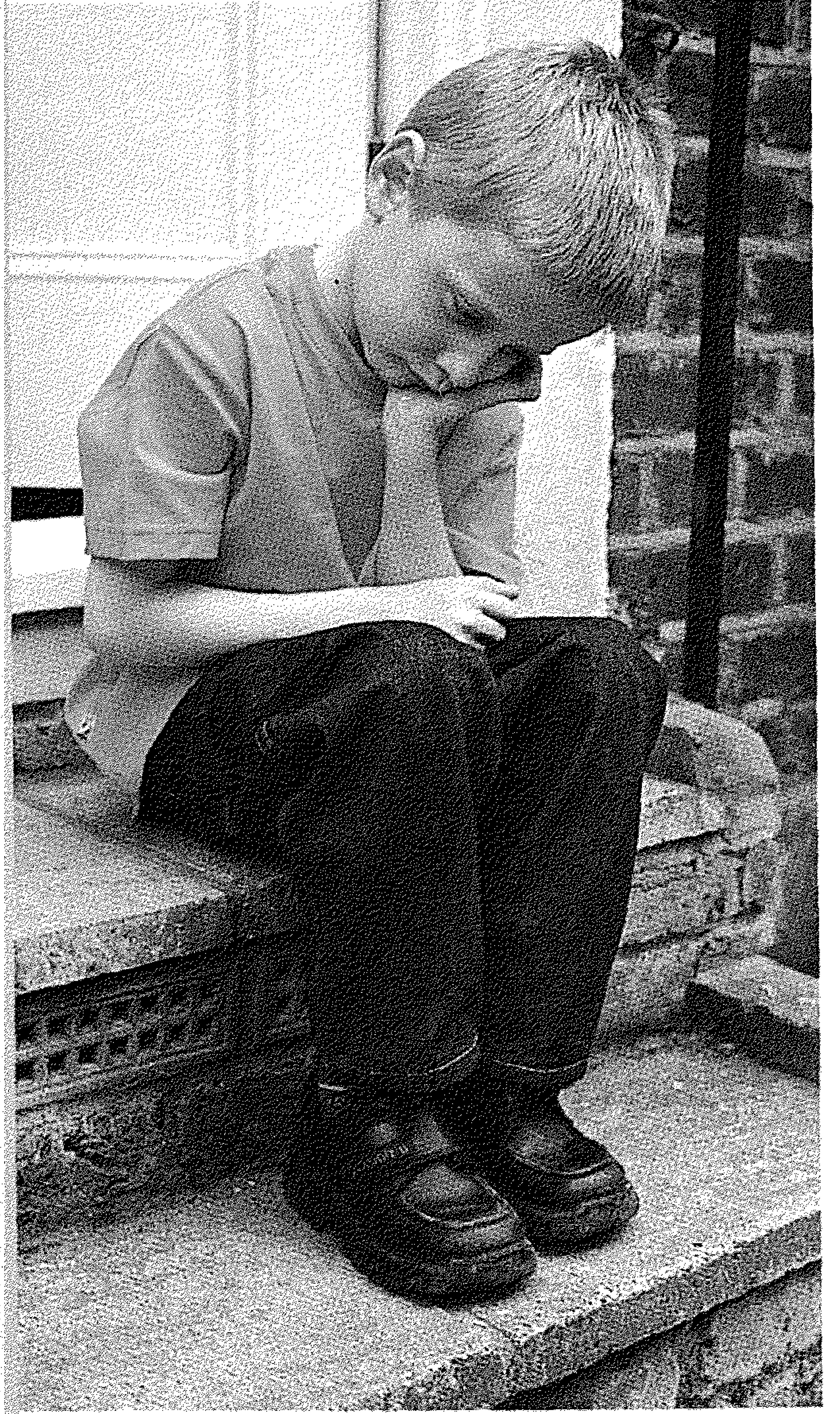
**يطلب ابني مني ألاّ أتحدّث إلى معلّمته بشأن فظاظة أحد الأولاد معه. هل ينبغي عليّ ألاّ أطيعه في ذلك؟**

نعم، إنها الطريقة الوحيدة. انه يخشى أن يكتشف المتغالظ أنه أفشى أمره ويمعن في معاقبته، لذا يجب أن تحرصي على ألاّ يحدث ذلك. ناقشي مع المعلمة بالتفصيل بعض المقترحات التي تحول دون ذلك، بحيث لا يُذكر اسم طفلك علناً – إن هذا الاتصال بالمعلّمة أو المعلّم أمر أساسي. أطلعي طفلك على استراتيجيتك بحيث يثق بحكمك.

### طفلك المتغالظ

إن احتمال أن يكون طفلك فظّاً تهزّك في الصميم، لكن اذا تراكمت الأدلة ضدّه – من روايات الأهالي الآخرين أو ملاحظات مدرّسيه – حاولي مواجهة هذا الاحتمال. وعادة يتغالظ الأطفال على غيرهم لأسباب عديدة ومختلفة تتراوح من تبلّد الشعور الى محاولة اثبات النفس نتيجة حاجة عاطفية عميقة. وفي كثير من الأحيان لا يدرك طفلك الضرر النفسي الذي يلحقه بالآخرين بسبب تغالظه معهم.

- واجهي طفلك بهدوء ولكن بحزم حول الاتهامات الموجّهة إليه، تكلّمي معه بالتفصيل عن الحوادث التي أقلقتك واطلبي رأيه في المسألة.



يمكن أن يسبّب التغالظ تعاسة كبيرة للأطفال. لذا يجب معالجته بحزم وبسرعة.

- مهما كانت روايته، ضعي قاعدة واضحة بأن أي شكل من أشكال التغالظ مرفوض كلياً مهما اعتبر طفلك أن تصرّفاته مبرّرة.
- احرصي على أن يفهم أنك سوف تراقبين تصرّفاته عن كثب في المستقبل للتحقق من أنه توقف عن التغالظ مع الغير.

وبدعم وتشجيع منك سوف يخفّف ولدك تدريجياً من هذا السلوك اللااجتماعي.

## نصائح عملية هامة

**1 لا تستخفّي بما يقوله طفلك**

لقد استجمع كل شجاعته ليخبرك أنه يتعرّض للمضايقة في المدرسة أو بين أقرانه وهو يستحقّ منك كل تفهّم واهتمام، حتى وإن بدا الأمر تافهاً في نظرك فهو بالنسبة إليه مهم جداً.

**2 ناقشي أمر القيام بعمل مشترك**

طمئني طفلك إلى أنك لن تقدمي على أي تصرّف من طرف واحد من دون أن تطلعيه على ما يجري – قد يخشى فكرة تكلمك مع والدي الطفل الفظّ أو مع مدرّسه وأن يعطي ذلك عكس النتائج المرجوّة، ما يؤدّي إلى المزيد من سوء المعاملة على يد المتغالظ. ناقشي كل شيء مع طفلك قبل أن تتصرّفي.

**3 شجّعيه على ألاّ ينفعل كثيراً للأمر**

من الصعب طبعاً تجاهل مضايقات وإساءات الولد المتغالظ لكنّ التغالظ يزداد عادة مع ازدياد ردّ فعل الضحية. وإذا كان رد الفعل في حدّه الأدنى فإن المتغالظ يدع الضحية وشأنها. لهذا السبب، عليك أن تشجّعي طفلك على تجاهل الولد الغليظ إذا كان ذلك ممكناً.

**4 لا تقترحي عليه أبداً ردّ الأذى بمثله**

إن رد الفعل من نوع «العين بالعين» لا يؤدّي سوى إلى تفاقم التوتر. وقد يستمتع المتغالظ في الواقع بعداء الضحية له، ما يدفعه إلى رفع مستوى الغلاظة. وهذا قد لا يكون في صالح طفلك – والعراك بالأيدي، يمكن أن يعرّض طفلك بسهولة لإصابة خطيرة على يد خصم أقوى منه.

**5 تكلّمي إلى الآخرين**

لا يمكن حلّ التغالظ الذي يحدث في الشارع من دون إشراك والدي الولد الغليظ كما لا يمكن حل هذه المسألة في المدرسة من دون مساعدة المدرّسين والعاملين فيها. فسّري لطفلك أنك سوف تعبّرين عن قلقك بكثير من التحفّظ من أجل إبقاء اسمه خارج العملية.

# العناد وسوء التصرّف

يفعل طفلك أحياناً أشياء تُقابل بالاستنكار والاستهجان – وهذا أمر مسلّم به – لكنّ ذلك لا يعني تلقائياً أن كل هذه التصرّفات تنمّ عن العند. فكّري قبل أن تتصرّفي فقد تكون هناك تفسيرات أخرى. احرصي على ألاّ تحكمي على سلوك طفلك بنفس الطريقة التي قد تحكمين بها على سلوك مماثل صادر عن شخص بالغ. ولكي يوصف تصرّف الطفل بأنه «مناف للأخلاق» بالمعنى الحقيقي للكلمة، يجب أن يخضع لعدّة شروط محدّدة.

التصرّف المؤذي يجب أن يكون:

- **مقصوداً**: فليست جميع التصرّفات أعمالا سيئة. لكن إذا خرق طفلك عن قصد إحدى القواعد التي وضعتها – كأن يأخذ مثلاً قطعة إضافية من البسكويت بعد أن تكوني قد نهيته عن فعل ذلك – فإن ذلك يضع سلوكه في منظور مختلف.
- **قابلاً للتحكم**: لا يمكنك أن تتّهمي طفلك بالعناد وقلة الأدب إلاّ إذا كان يتحكّم كليّاً بسلوكه. وهكذا فإن الرضيع الذي يوقع مثلاً زجاجة الشامبو وأنت تحاولين غسل شعره ليس ميّالاً إلى العناد لأنه لا يسيطر كليّاً على تصرفاته.
- **غير حسّاس**. عندما يكون طفلك ميّالاً إلى الأذى فإنه يفهم تماماً العواقب المترتّبة عن سلوكه لكنّه يقرّر أن يتجاهلها من أجل إشباع حاجاته الشخصية. إن هذا الانعدام الكليّ للحساسية تجاه الآخرين هو الذي يجعل السلوك لا أخلاقيا.

يحدث السلوك المؤذي أو المزعج لعدد من الأسباب منها ضغط الأتراب والرغبة في إثارة الاهتمام.



## مراحل النمو الخلقي

**0-2 سنة: لا يدرك الطفل الصغير في هذا العمر الفرق بين الصواب والخطأ. بالنسبة إليه، يعني «الصواب» أن ينال ما يريد أما «الخطأ» فيعني أن يحاول الآخرون منعه. ونادراً ما يتم اتهام الطفل في هذه الفئة العمرية بأنه سيّىء التصرف.**

**2-3 سنوات: في هذه الفترة العمرية، يبقى الطفل عنيداً كما كان في السابق لكنّه يبدأ بالإصغاء إليك. ومع أنه يفهم معنى القواعد إلاّ أنه لا يزال يحب أن يفعل ما يناسبه شخصياً. سوف تجدين أنه يوافق بكل طيبة خاطر على القيود التي تضعينها، ثم يعمد فوراً إلى خرقها!**

**3-4 سنوات: أصبح الآن نموّه الخلقي أكثر تطوّراً غير أنه ينزع إلى تكوين آرائه الخلقية على أساس نتيجة الفعل وليس سببه. ويعني هذا مثلاً أن الطفل الذي يكسر صحناً واحداً عن قصد ليس شرساً بقدر الولد الذي يكسر دزينة من الصحون من غير قصد.**

**4-5 سنوات: في هذه الفترة يبدأ الاتزان الخُلقي بالتغيّر بحيث يضع طفلك الآن وزناً أكبر للنوايا بدلاً من العواقب. وكثيراً ما يكون خط دفاعه عندما يوبّخ القول «لم أقصد أن أفعل ذلك». إن مفهوم الصواب والخطأ في هذه السن يصبح راسخاً تماماً.**

**5-6 سنوات: عادة يتمتّع الطفل في هذه السن بحسّ قوي بالصواب والخطأ بحيث يعيّن نفسه تلقائياً في شرطة الأخلاق! ولهذا السبب يصرف وقتاً طويلاً في توبيخ الجميع في البيت عندما يعتقد أنهم انتهكوا قاعدة معيّنة. إنه يحبّ أن يسلّط الضوء على أي خرق للمبادىء الأخلاقية.**

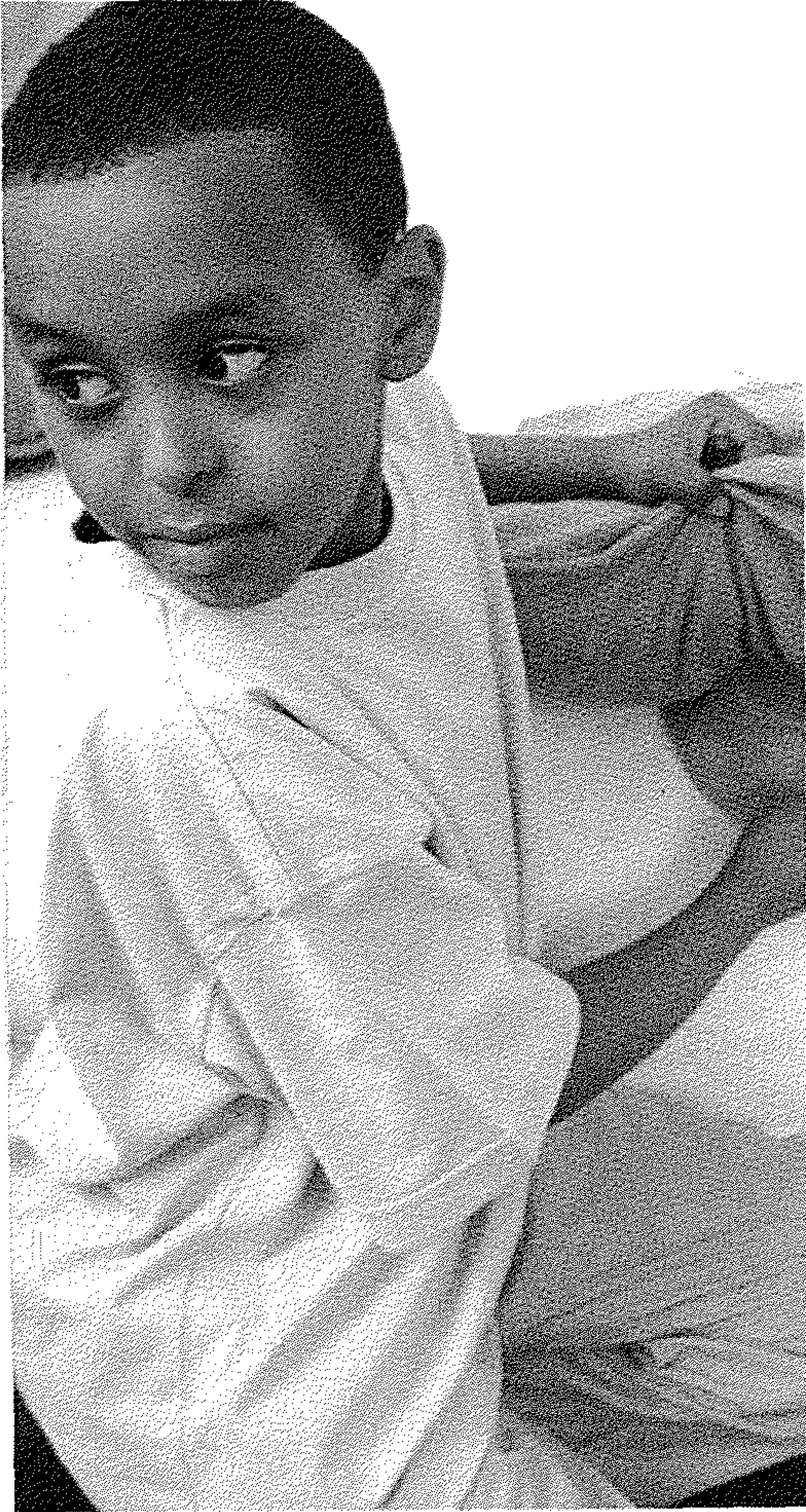
**6-8 سنوات: يدرك الولد في هذه المرحلة أن القواعد الأخلاقية ليست دائماً صارمة وأنها تتوقّف في الكثير من الأحوال على الظروف. فعلى سبيل المثال، قد يحاول أن يقنعك أن للفقير الحق في أن يسرق لكي يطعم عائلته الجائعة. وقد تجدين أنه بدأ يُعارض بعض القواعد التي وضعتها.**

لذلك يجب عليك أن تفكّري مليّاً قبل أن تتّهمي ولدك بالعناد وسوء الأدب. فكّري في احتمال أنه لم يدرك ببساطة ما كان يفعله أو أنه لم يكن مطّلعاً على القاعدة التي خرقها. وكلما كان الطفل صغيراً قلّ احتمال وجود مضامين أخلاقية مقلقة في سلوكه.

## لماذا يخرق الأطفال القواعد

حتى عندما يكون نمو الطفل الخلقي ناضجاً ومكتملاً فانه قد يقرّر رغم ذلك أن يخرق القواعد. ان الكذب والسرقة والشتم أمور شائعة الحدوث في الطفولة، برغم وجود وعي خلقي كاف. وهناك عدّة أسباب لهذا النوع من السلوك.

- **أسباب عملية:** على سبيل المثال، قد يسرق طفلك لعبة من غرفة أخيه الأكبر منه لأنه يرغب في اللعب بها أو قد يضطر الى الكذب لأنه يعلم أن قول الحقيقة سوف يوقعه في ورطة كبيرة. فقسم كبير من «الأفعال الشريرة» التي يقوم بها الأطفال تستند على المنفعة الذاتية.
- **اعتبارات عاطفية.** قد يلجأ الطفل الذي يشعر بأن أهله لا يحبّونه الى سرقة المال والطعام منهما للتعويض عن نقص العاطفة الذي يحسّ به – والسرقة هي أيضاً طريقته للفت انتباههم. وقد يكذب طفلك لاثارة انطباعك: فمثلاً اذا كان يريد أن يجعلك تعتقدين أنه بارع جداً في الرياضة فقد يقول إنه ربح سباق الجري الذي أقيم في المدرسة على الرغم من أنه جاء في المرتبة الأخيرة. وقد يُقدم أيضاً على سوء التصرّف لمجرّد الاثارة – فبنظره سوء السلوك يكون مثيراً أكثر من حسن السلوك.
- **عوامل اجتماعية.** كثيراً ما يكون الضغط الذي يمارسه الأتراب القوّة المسيطرة عندما يكذب الولد أو يسرق أو يشتم. ان رغبته في نيل استحسان أصدقائه تغريه بأن يسيء السلوك لكي يحظى باعجابهم. واذا اختلط بأطفال آخرين يكذبون ويشتمون ويسرقون فانه سرعان ما يبدأ هو أيضاً بالتصرّف على هذا النحو. ومن الصعب على الطفل أن يكون مستقلاً بتصرّفاته عندما يكون ضمن مجموعة من الرفاق.



كثيراً ما يعمد الأطفال إلى إخفاء شيء كسروه أو يلجأون إلى الكذب لتفادي الوقوع في ورطة.

# استراتيجية: مواجهة الكذب والغش

في معظم الأوقات يكون طفلك عادة حسن السلوك ونزيهاً ومؤدّباً، ولذلك تُصابين بصدمة عندما تدركين أنه قد كذب عليك أو تكتشفين أنه سرق شيئاً ما من حقيبة صديقه في المدرسة أو عندما تسمعينه يتلفّظ بسيل من الكلام البذيء.

## الكذب

اذا علمت أن طفلك يكذب عليك بشأن ما، تكلّمي معه بالموضوع وفكري في استعمال الاستراتيجيات التالية:

1. **لا تغضبي.** اذا كان رد فعلك مبالغاً جداً، فإن طفلك سيضاعف جهده في المرة القادمة لكي يقنعك بأنه لا يكذب لكي يتفادى غضبك. استنكري تصرفه لكن من دون أن تفقدي هدوءك.
2. **ليكن العقاب معقولاً.** يجب أن يتناسب العقاب مع فداحة الكذبة. فالعقاب المفرط يؤدي إلى زيادة احتمال مجازفة الطفل بالكذب.
3. **طمئني طفلك أنك لا تزالين تحبينه.** فهو بحاجة إلى أن يدرك أنك ما زلت تحبينه بالرغم من معرفتك بكذبه. وعليه أن يعلم أن بإمكانك أن تنزعجي منه ويخيب أملك من سلوكه رغم أنك تحبينه في الوقت نفسه.
4. **ناقشي معه ما قد يحدث لو أنه قال الحقيقة.** سوف يدرك أنه ربما سيقع في مأزق لو فعل ذلك، لكنّ الوضع سيكون أفضل بكثير من اضطراره إلى التعامل مع عواقب الكذب.
5. **حثّيه على قول الحقيقة.** اشرحي له أنه سوف تكون هناك أوقات قد يجد فيها صعوبة شديدة في إخبارك بشيء معيّن لكنّك تفضّلين منه دائماً أن يقول الحقيقة.

## السرقة

إذا علمت أو ارتبت أن طفلك يسرق، عليك أن تواجهي ذلك. وقد تساعدك الاستراتيجيات التالية في معالجة الأمر:

1. **تكلّمي عن تأثير السرقة على الآخرين.** تحدّثي مع طفلك عن تأثير السرقة التي ارتكبها على الضحية. وإذا حدثت السرقة في المدرسة حاولي مناقشة الموضوع مع المدرّسة.
2. **لا تقبلي بالسرقة مهما كانت الظروف.** فقد يقول لك إن الأمر مجرد لهو أو إن الطفل الآخر الذي سرقه يملك الكثير ولن يتأثر بالشيء المسروق. اشرحي له أن لا عذر أبداً للسرقة.
3. **اطلبي منه ردَّ المسروق.** إذا كان ذلك عملياً، انصحي طفلك بأن يعيد الممتلكات المسروقة إلى مكانها الأصلي. وليس من الضرورة أن يكون هذا علناً – يمكنه أن يقوم بذلك سرّاً.
4. **قدّمي له بدائل للسرقة.** إذا اكتشفت مثلاً أنه سرق المال من سترة صديقه لكي يشتري لعبة، قولي له أنه كان باستطاعته أن يطلب منك مصروفاً إضافياً بدلاً من السرقة.
5. **اشرحي له وعاقبيه.** إن فرض العقاب المناسب للسرقة مع شرح السبب الذي يجعل من السرقة عملاً خاطئاً هو الطريقة الأكثر فعالية للثني عن السرقة.

## أسئلة وأجوبة

**كيف يمكنني أن أفسّر لطفلي لماذا اضطررت إلى الكذب «كذبة بيضاء» بشأن هدية لم تعجبني؟**

كثيراً ما يلجأ البالغون إلى «الكذب الأبيض» لمراعاة شعور الآخرين. لكنّ الطفل الصغير سوف يجد ذلك مربكاً – خصوصاً لأنك قلت له أن الكذب غير مقبول بتاتاً. ويستحسن أن تتجنّبي هذا النوع من الكذب أمام ابنك على الأقل حتى يصبح بعمر يسمح له بتفهم هذا الأمر.

**يتفوّه طفلي بألفاظ بذيئة سمعها في المدرسة. ماذا أفعل؟**

ينتج ذلك على الأرجح من تأثير مجموعة الأتراب التي يعاشرها. اشرحي له وجهة نظرك بشأن هذه الألفاظ واثنيه عن ذلك كلما سمعتيه يشتم – سوف يكون لذلك تأثير عليه في النهاية.



لا يدرك الطفل عادة عواقب السرقة - اشرحي له لماذا تعتبر السرقة عملاً لا أخلاقياً وما هو تأثيرها على الآخرين.

### الشتم

يتعلم طفلك كل يوم كلمات جديدة، لذا من المهم أن تشرحي له معاني الكلمات غير اللائقة. حاولي دوماً استحضار الاستراتيجيات التالية في ذهنك:

1. **لا تضحكي أبداً له.** كثيراً ما يكون لجوء الطفل الصغير الى الشتم بصوت عال أمراً مثيراً للضحك، خصوصاً عندما لا يدرك معنى كلامه، لكن ضحكك يقوّي عادته في الشتم.
2. **تحدّثي إليه عن تأثير الشتم على الآخرين.** في البداية قد يضحك الأطفال الآخرون لكنّهم سوف يتجنّبون اللعب معه في النهاية. وسوف يشعرون أيضاً بعدم الارتياح حيال كلامه.
3. **كوني أنت وأبوه المثل الصالح.** فكّري في طريقة استخدامك للغة. ففي الكثير من الأحيان يشتم الطفل الصغير لأنه يسمع هذه الكلمات في البيت.
4. **لا تقبلي بتأثير الأصدقاء كعذر.** قد يقول لك انه لا يحب أن يستخدم مثل هذه الألفاظ لكن جميع أصدقائه يتكلّمون على هذا النحو. اشرحي لطفلك أنك تريدين منه أن يتخذ خياراته بنفسه لا أن يقلّد رفاقه.
5. **اقترحي عليه طرقاً مختلفة للتعبير عن الإحباط أو الغضب.** وأنه لا مانع من أن ينفّس عن مشاعره شفهياً طالما أنه لا يستخدم كلمات غير لائقة.

## نصائح عملية هامة

1. **لتكن النزاهة في مقدّمة أولوياتك**
حاولي تشجيع طفلك على اتباع السلوك النزيه منذ البداية. إن تركيزك على ذلك يشجّعه على أن يتبنّى هو أيضاً منظوراً مشابهاً.

2. **أبقي الأمور في منظورها الصحيح**
مهما كان مقدار اضطرابك بسبب حادثة كذب أو سرقة أو شتم ارتكبها طفلك، فإنّها ليست نهاية العالم. من الطبيعي أن تبدي استهجانك لكن من دون مبالغة.

3. **اغرزي فيه المبادىء السامية**
بدلاً من أن تنتظري حتى يخرق طفلك القواعد الأخلاقية، تحدّثي معه عن مساوىء السرقة والكذب والشتم قبل أن تطرأ أي حادثة من هذا النوع. فالوقاية عن طريق الفهم فعّالة جداً.

4. **لتكن توقّعاتك معقولة**
تذكّري أن طفلك يتصرف بحسب مستوى قدراته وفهمه. لا يمكنك أن تتوقّعي منه أن يتخذ نفس القرارات الخلقية التي يتوصّل إليها طفل أكبر منه.

5. **عالجي الحادثة في وقتها ولا تعودي إلى تكرارها**
بعد تفاعلك مع سوء السلوك الذي صدر عن طفلك وإعطائه التوجيهات اللازمة بشأن سلوكه في المستقبل، تابعي الحياة الطبيعية بدلاً من الإشارة باستمرار إلى ما حدث سابقاً.

# استراتيجية: الثني عن الإساءة للآخرين

ليس من طبيعة الطفل أن يكون قاسياً في تصرّفاته، بل على العكس من ذلك تماماً، فهو مفطور على أن يكون لطيفاً مع الآخرين. لذلك، إذا شهدت تصرّفاً قاسياً صادراً عنه كوني واثقة أن هناك تفسيراً نفسياً كامناً وراء مثل هذا السلوك.

## أسئلة وأجوبة

**إنني على يقين أن ابني الذي في الثالثة من عمره لا يقصد من وراء تصرّفه عدم مراعاة مشاعر الآخرين لكنّه يفعل ذلك. كيف يمكنني أن أجعله يفكّر في مشاعر الآخرين؟**

لا يوجد جواب سهل عن هذا السؤال لأنه لا يزال في مرحلة من التطوّر يعتبر نفسه فيها محور العالم. ولكن برغم ذلك، يمكنك أن تلفتي نظره بلطف الى الأمر عندما يتصرّف من دون أن يفكّر بالآخرين. ابقيه في مكانه وحثّيه على النظر الى مدى تأثير سلوكه على الطفل الآخر. سوف تزداد حساسيته باطّراد خلال السنتين القادمتين.

**حتى وإن قسمت لوح الشوكولا بالنصف تماماً بين طفليّ فإنهما يتذمّران بأن الآخر قد حصل على الحصّة الأكبر! هل لهذه المسألة حلّ؟**

إن غيرة طفليك الواحد من الآخر ليست لها علاقة بمقدار الشوكولا الذي يحصل كلُّ منهما عليه، وبالتالي فإنهما يريان فرقاً حيث لا يوجد اختلاف في الحقيقة. والطريقة الوحيدة لمعالجة هذه المسألة هي في أن تجعلي كلاً منهما يشعر بأنه مميَّز عندك بحيث تخفّ حاجتهما إلى التنافس الواحد مع الآخر.

### القسوة

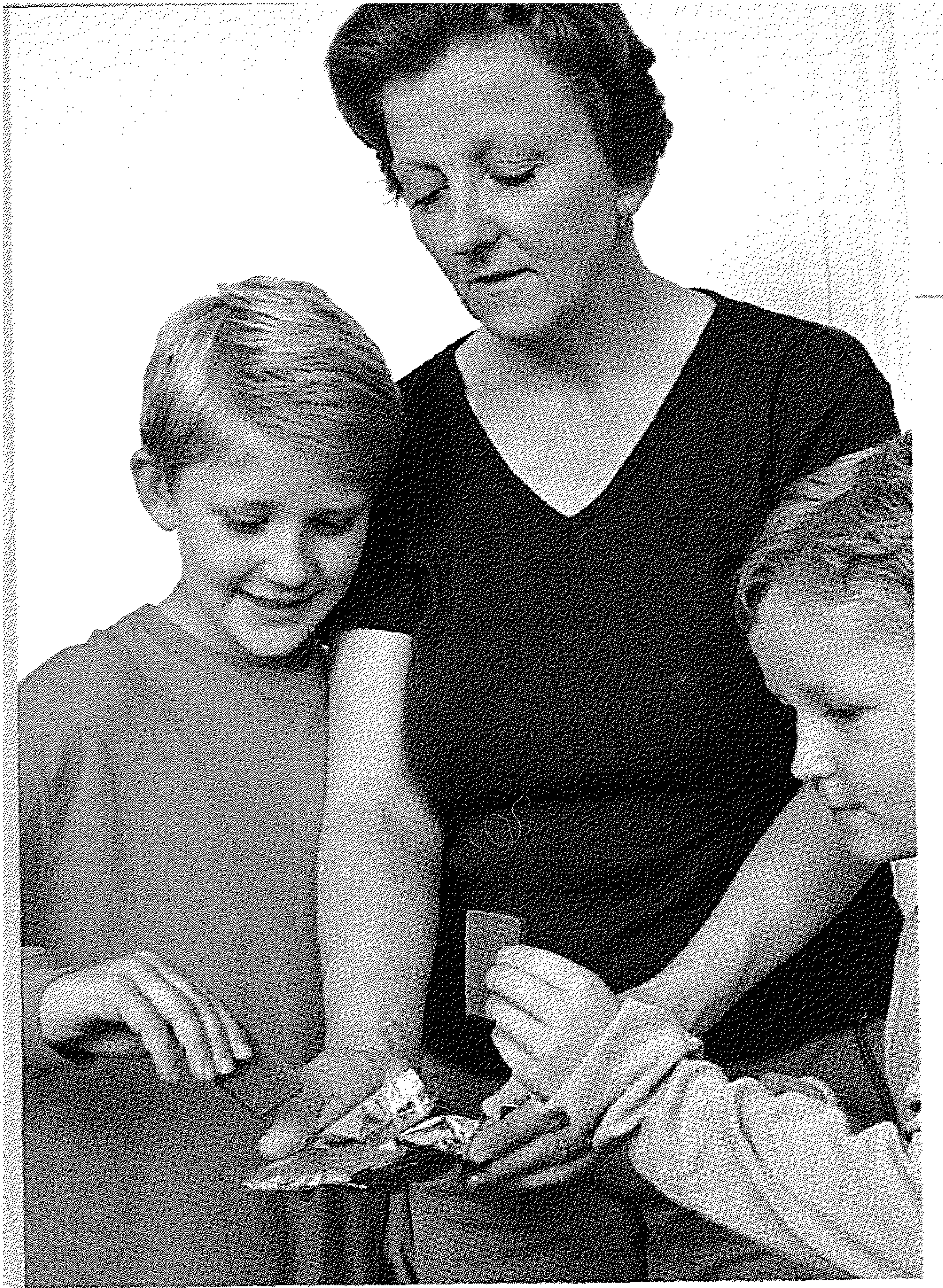
قد يكون طفلك قاسياً تجاه الحيوانات الصغيرة لأنه لا يدرك شعورها بالألم والانزعاج أو قد يتصرّف بقسوة خلال نوبة غضب – مثلاً قد يصدف أن يعترض أخاه الصغير سبيله حين يعبّر عن غضبه جسدياً. وتكون بعض التصرّفات القاسية عند الأطفال مجرّد عمل انتقامي. خذي ما يلي بعين الاعتبار:

1. **حثّي طفلك على التفكير بالضحية.** اطلبي منه أن يتخيّل ما قد يشعر به لو كان هو الذي يتعرّض للعمل القاسي. إن تنمية الشعور بالشفقة على الضحية أمر فعّال جداً.
2. **أظهري استهجانك للأمر.** عندما يفهم طفلك أن سلوكه القاسي لا يرضيك، فإن احتمال أن يكرّر فعلته في المستقبل يكون أقل.
3. **عزّزي سلوكه الودود.** إلى جانب إظهار الاستهجان حيال الأفعال القاسية، يجدر بك أن تثني عليه عندما يتصرّف بلطف تجاه الآخرين.

### عدم مراعاة مشاعر الآخرين

في الكثير جداً من الأحوال، يكون التصرّف القاسي ظاهرياً في الطفولة وينشأ في الحقيقة عن عدم مراعاة مشاعر الاخرين لا عن نيّة مقصودة لمضايقة الغير. تذكّري أن طفلك لا يراعي سوى آرائه ومشاعره الخاصة حتى يبلغ عمر السنتين أو الثلاثة: فحتى ذلك الوقت لا يرى العالم إلا من وجهة نظره الخاصة وبالتالي فإنه لا يتوقف، بالمعنى الحرفي للكلمة، من أجل التفكير في مشاعر الغير. وبدءاً من الثالثة أو الرابعة من العمر يصبح حساساً أكثر لمشاعر الآخرين لكنّه يستمر في إرضاء نفسه في معظم الأوقات. وعندما يبلغ سن المدرسة يكون هذا المنحى في عدم مراعاته لشعور الآخرين قد خفّ لدرجة كبيرة. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات لتشجيع السلوك الذي يراعي مشاعر الآخرين:

1. **قولي له أن للآخرين أيضاً مشاعر.** تحدّثي إلى طفلك حتى يفهم أن هناك ردود فعل قد تنشأ عن الآخرين تجاه معظم الأفعال التي يقوم بها.
2. **حاولي ألاّ تغضبي منه.** إن عدم مراعاته لمشاعر الآخرين ليس ناجماً عن حبه للأذى، بل هو انعكاس لعدم نضجه وليس لانحراف كامن في طبعه.
3. **أوكلي إليه مهمات تتطلّب تعاوناً.** يزول عدم مراعاة طفلك للآخرين عندما يضطر للعمل مع شخص من عمره.



تجنّبي أيّة أفعال غير ضرورية قد تثير الغيرة، كأن تكوني غير عادلة أو دقيقة في توزيع الحلوى.

## الغيرة

أليست السرعة التي يظهر بها وحش الغيرة الأخضر العينين مثيرة للدهشة؟ منذ لحظة فقط كان طفلك يلعب بلعبه سعيداً بها. والآن وبعد أن رأى شاحنة صديقه الجديدة فإنه يتوسّل إليك لتشتري له واحدة – إنه يريد ما لدى صديقه.

عندما تُثار الغيرة تتحوّل إلى انفعال قوي جداً. يمكن أن يغار طفلك بسبب ممتلكات مادية أو انجاز معيّن؛ ويمكنه أن يغار من أحد أصدقائه أو إخوته أو أنسبائه. ويشعر معظم الأولاد بالغيرة من حين لآخر، لذا فقد تستفيد من الاستراتيجيات التالية:

1. **لا تجعليه يشعر بالذنب.** تذكّري أن الغيرة هي شعور طبيعي عام. ولا ضير إن شعر بالغيرة طالما أنها لا تسيطر عليه تماماً.
2. **تحدّثي إليه عن الأوقات التي شعرت فيها أنت بالغيرة من أحدهم.** دعيه يرى أن مشاعرك مشابهة وأن هذه الانفعالات تهمد في النهاية. إن هذا سوف يطمئنه.
3. **شجّعيه على التكلّم عن غيرته بدلاً من التصرّف بدافع منها.** إن تعبيره لك شفهياً عن غيرته هو أفضل من أن يتصرّف بدافع من هذه المشاعر.

## نصائح عملية هامة

1. **حاولي أن تتفهّمي دوافع طفلك**
هناك سبب وراء تصرّفه بقسوة حيال الآخرين. ركّزي بشكل أقل على معاقبته على تصرّفاته غير المبالية بمشاعر الآخرين وبشكل أكثر على الأسباب الكامنة وراء سلوكه.

2. **علّميه كيف يفكر بالآخرين**
يمكنك مثلاً أن تشجّعيه على التخطيط مسبقاً لعيد ميلاد أخته بحيث يتمكّن من صنع بطاقة معايدة لها أو ربما يساعدك في اختيار هديّتها.

3. **عزّزي ثقته بنفسه**
في الكثير من الأحيان، ينشأ تصرّف طفلك القاسي حيال الآخرين من افتقاره إلى احترام ذاته. ابذلي جهداً لكي تجعليه يشعر بالرضا حيال نفسه.

4. **اعترفي بوجود الغيرة عندما تظهر**
بدلاً من أن تتجاهلي التلميحات التي تنمّ عن الغيرة علّقي على الأمر بتعاطف، كأن تقولي مثلاً «أرى أنك تشعر بالغيرة لكنني سعيدة لأنك تحاول جاهداً أن تتغلّب عليها».

5. **تدخّلي في أبسط التصرّفات القاسية**
قد يظن طفلك مثلاً أن لا ضرر في قتل الحشرات (وقد تظنين ذلك أنت أيضاً). لكنّ الثني حتى عن هذه الأفعال الثانوية يساعده في تنمية مقاربة أكثر حساسية للآخرين.

# التصرّف بلطف

هناك العديد من الأطفال الذين يتصرّفون تلقائياً بلطف ومودّة تجاه الآخرين، في حين أن بعضهم يحتاج إلى تشجيع لكي يتصرّفوا على هذا النحو. ويتفق عادة الطفل اللطيف بشكل أفضل مع أترابه ويميل إلى أن يكون محبوباً أكثر.



إن المساعدة في الاعتناء بحيوان أليف يمكنها أن تشجّع طفلك على اتخاذ موقف ودّي أكثر تجاه الآخرين.

هل تعلمي أن:

- **الطفل الرضيع يكون ودوداً بشكل فطري.** فهو إذا سمع رضيعاً يبكي فإنه يبدأ أيضاً بالبكاء – وهو يبكي استجابة لبكاء صادر عن إنسان بصوت أعلى مما يفعله عندما يكون البكاء مصطنعاً.
- **الطفل في عمر السنة أو السنتين يقوم بمواساة الشخص المتضايق.** عندما يرى ابن السنتين طفلاً آخر يبكي فإنه يقترب منه ويعانقه.
- **الرابط القوي يعزّز الاهتمام بالآخرين.** أظهرت الدراسات أن الطفل الذي يرتبط بوالديه برابط عاطفي قوي

**اختبار**

في أحد المشاريع الاختبارية، أُعطي عدد من الأطفال مجموعتين من الألعاب ليلعبوا بها: ألعاب «وديّة» (كرة سلة وطوق يُمسك باليد ويتطلّب تعاوناً أو أشكال لعب طبية)، وألعاب «غير وديّة» (مسدسات بلاستيكية أو دمى تلكم بعضها بعضاً). بعد مرور ساعة على اللعب بهذه الألعاب، سُمح للأطفال باللعب بحريّة مع أصدقائهم. وتبيّن أن الأطفال الذين لعبوا في البداية بالألعاب «غير الوديّة» كانوا أكثر عدوانية تجاه أترابهم في فترة اللعب الحرّ، في حين أن الأطفال الذين لعبوا أولاً بالألعاب «الوديّة» بدوا أقل مجابهة وألطف وأكثر تعاوناً.

## طرق لتشجيع الطفل على التصرّف بلطف

**1 أوكلي إليه مهمّات صغيرة يتحمّل فيها المسؤولية**

أوكلي لطفلك مهمّة محدّدة، مثل إعادة أشرطة الفيديو إلى الرف أو تقديم قطعة من البسكويت إلى أخيه. يمكنك أيضاً أن تطلبي منه إطعام السمكة الذهبية أو الهرّة في البيت.

**2 إثني على أي سلوك ودود يصدر عنه**

انتظري علامة عفوية على الاهتمام والود من قبل طفلك ثم اشكريه عليها. إن استحسانك يجعله أكثر إدراكاً لهذا النوع من التصرّف، الذي ربما يكون قد قام به من دون سابق تفكير.



إن قيام الطفل بمساعدة أمه في بعض الأمور البسيطة وتلقّي الثناء على ذلك، يجعله يشعر بقيمة الخدمة التي يؤديها من أجل شخص آخر.

يصبح في مراحل الطفولة اللاحقة أكثر اهتماماً بالآخرين وودوداً تجاههم.

- **الأفعال التي تنمّ عن الاهتمام تشجّع مشاعر الودّ.** فالطفل الذي يقوم بمساعدة شخص آخر يكون أكثر نزوعاً إلى تبنّي موقف ودود تجاه الناس عموماً.
- **اللطف أمر ملائم.** عندما يصبح طفلك في الخامسة من عمره يكون قادراً على تقديم مساعدة عملية مناسبة اضافة الى الدعم المعنوي لمن يكون متضايقاً أو حزيناً.

## أبعاد الرعاية والاهتمام

لكي يبدي طفلك لطفاً واهتماماً حقيقياً بالآخرين فإنه يحتاج إلى ثلاث مهارات عاطفية واجتماعية رئيسية:

1. **يجب أن يكون قادراً على التعاون بشكل تام.** ويشمل ذلك العمل مع طفل آخر والاصغاء إلى أفكاره ثم التوصّل إلى حل يتفقان عليه ويساهمان فيه معاً.
2. **يجب أن يكون قادراً على المشاركة.** يستلزم القيام بأعمال لطيفة ذات معنى أن يتمتّع طفلك بالثقة بالنفس ويكون لديه ثقة بالآخرين لكي يعطي شيئاً لشخص آخر، وذلك من دون وجود أي ضمانة بأنه سوف يتلقى شيئاً في المقابل. وتعتبر المشاركة فعل لطف حقيقي عندما يُنظر إليها من هذا المنظور.
3. **يجب أن يبدي تعاطفاً.** وهي القدرة على فهم مشاعر الشخص الآخر. وفيما يُعتبر الود علامة على الاهتمام والتفهّم فإن التعاطف يتطلب اشتراكاً عاطفياً في تجارب الشخص الآخر.

تبدو هذه السمات بالنسبة الى بعض الأطفال وكأنها تنشأ وتتطوّر طبيعياً. ولكن بالنسبة إلى معظمهم، تتطوّر هذه الخصال ببطء واطّراد خلال السنوات السابقة للمدرسة. كوني مستعدة لتوفير التشجيع والتوجيه لطفلك لكي يكتسب هذه المهارات التي تجعل منه شخصاً ودوداً.

## الألعاب والسلوك الودود

يعلمك التفكير السليم والتجربة اليومية أن الألعاب التي يلعب بها طفلك تؤثر في سلوكه تجاه الآخرين. وربما تكوني قد لاحظت أنه بعد أن يلعب طفلك بلعبة كمبيوتر مثيرة يصبح لعبه أكثر صخباً وربما عدوانياً أيضاً. وتظهر الدراسات مدى الصلة بين تأثير هذا النوع من الألعاب وبين السلوك المتّبع، كما تبيّن مدى أهمية أن يكون طفلك قادراً على التمييز بين الخيال وبين سلوكه الشخصي.

**3 تصرّفي أنت نفسك على نحو ودود**

**تذكّري أن طفلك يقتدي بك في تنمية قسم كبير من سلوكه. وإذا رآك تتصرّفين بلطف تجاه الآخرين في البيت وفي المجتمع، يزداد احتمال تصرّفه بالطريقة نفسها.**

**4 شجّعيه على القيام بأعمال البرّ والاحسان**

**مهما كان مبلغ المال الذي في حوزته – سواء حصل عليه من مصروفه الخاص الذي يأخذه بانتظام كل أسبوع أو من العطايا التي يتلقاها في المناسبات الخاصة – اقترحي عليه أن يتبرّع بمبلغ صغير منه. دعيه يضع بنفسه قطع النقود في علبة التبرّعات.**

**5 اطلبي منه أن يعلّم أحد أصدقائه أو إخوته أن يتصرّف بودّ**

**إن التفسير لشخص آخر لماذا يجب عليه أن يتصرّف بودّ تجاه الآخرين تجبر طفلك على توضيح أفكاره وتقوّي مواقفه التي تنمّ عن اهتمام ومودّة.**

# استراتيجية: وقف العدائية

هناك اختلاف كبير بين أن يكون ولدك ميّالاً إلى فرض الذات والإصرار على ما يريد - لأنك تشجّعينه على الأرجح لكي يكون لديه الثقة اللازمة بالنفس كي يدافع عن حقّه أو موقفه عندما يتعرّض للضغط من الآخرين- وبين أن يكون ميالاً إلى العدائية - لأنك تنزعجين على الأرجح عندما تشاهدينه يتصرّف بعدوانية تجاه شخص آخر. غير أن ولدك قد يجد صعوبة في التمييز بين الإثنين! فهناك خط رفيع بين فرض الذات والعدائية والعدوان.

**إذا كان ولدك ميّالاً إلى فرض الذات والإصرار على رأيه، فإنه:**

- يعبّر عن مشاعره وأفكاره بحرية من دون أن يسيء إلى أحد.
- يتكلّم من دون إشعار المستمع بالخجل.
- يحقق هدفه من دون إشعار الشخص الآخر بأنه أخفق.
- يستخدم التعبير الجسدي الإيجابي ليشجّع قيام حوار ذي معنى.
- لا يلجأ أبداً إلى العنف الجسدي في المناقشات.

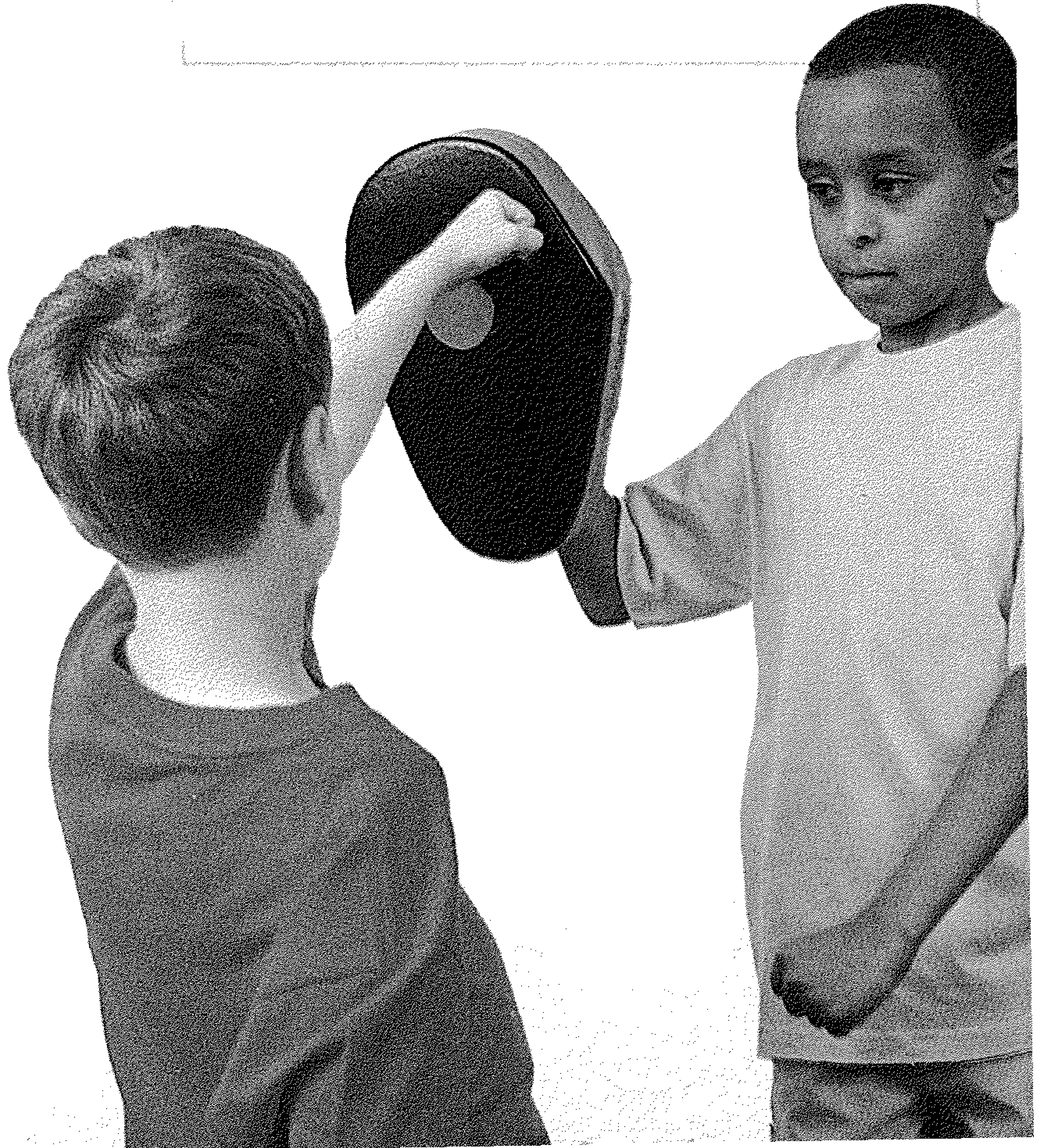
**أما إذا كان ولدك ميّالاً إلى العدائية، فإنه:**

- يعبّر عن مشاعره وأفكاره بطريقة أقرب إلى الوعظ وعلى نحو مسيء.
- يتكلّم بطريقة تجعل المستمع يشعر بأنه مهدَّد وفي خطر.
- يحقّق هدفه على حساب مصالح شخص آخر.
- يستخدم التعبير الجسدي السلبي لتثبيط أي حوار ذي معنى.
- مستعد للّجوء إلى العنف خلال المناقشة.

## تنمية ميل ولدك إلى فرض الذات

- **شجّعي طفلك على أن تكون لديه ثقة بآرائه الشخصية.** يفكر الولد الميّال إلى اثبات الشخصية بوضوح ويعبّر عن آرائه شفهياً بطريقة يفهمها المستمع وتكون لديه قناعة بقيمة آرائه. لذلك فمن المهم أن تشجّعي ولدك على أن يتكلّم عندما يكون في البيت وأن يقول ما يفكر به وأن تدعيه يرى أنك تقدّرين آراءه حتى وإن كنت تتفقين مع رأيه في بعض الأحيان.
- **شجّعيه على الإصغاء بتفهّم عندما يعبّر له أحد عن وجهة نظره.** عليه أن يُظهر أنه يصغي، عن طريق النظر في عينيَ الشخص المتكلّم وغير ذلك من التصرّفات غير الشفهية.
- **نمّي حساسيته تجاه مشاعر الآخر.** يجب على طفلك ألاّ يعامل الآخرين بخشونة من أجل أن يحقّق أغراضه الشخصية.

يحتاج الأولاد إلى معرفة كيفيّة التحكّم بمشاعرهم العدائية بحيث يمكنهم القيام بأعمال بدنية من دون أن يفقدوا سيطرتهم على أنفسهم.



- **اجعليه يتمرّن على إيجاز مهاراته.** يسمح له ذلك بتلخيص النقاط الأساسية للنقاش ثم إعادة طرح وجهة نظره الخاصة مرّة أخرى.

إن الأولاد الميّالين إلى إثبات الشخصية لا ينالون دوماً ما يريدون، ولا الأولاد العدائيون أيضاً. ونتيجة لدعمك ومساعدتك سوف يتعلّم ولدك من التجربة أسلوب التفاعل الأكثر فعالية عندما تتضارب آراؤه مع آراء أترابه. وهذا أفضل بكثير من مجرّد تجريح الولد الآخر عندما يحصل خلاف بينهما.

## أسئلة وأجوبة

**يبدو أنه عندما أصرخ بوجه ابني لأنه ضرب أو ركل ولداً آخر فإنه يتوقّف في الحال. هل هناك سوء في تصرّفي؟**

اذا كان ذلك يأتي بنتيجة فعّالة مع ابنك العدائي فلا مانع من القيام به. ومع ذلك فان العديد من الأولاد يستجيبون لصوت حاسم قوي أكثر من صوت عدائي. في النهاية، يتعلّق الأمر بمعرفتك لولدك وباستعمالك طريقة عادلة ومعقولة تأتي بنتائج معه.

**كيف يمكنني أن أتخلّص من ميل ولدي إلى العدائية؟ فهو يبدأ بالصفع والضرب ما أن يفقد أعصابه.**

لن تتمكّني من إزالة العدوانية الموجودة فيه بشكل كامل لأنها جزء من شخصيّته. لكن يجب أن تسعي إلى مساعدته حتى يتمكن من السيطرة على هذا الشعور الفطري القوي وأن تعيدي توجيهه ليعبّر عنه بطريقة أقلّ عدائيّة تجاه الغير. استخدمي الاستراتيجيّات المذكورة هنا (انظري إلى النصائح العمليّة، إلى اليسار). تذكري أنه عندما تتم السيطرة على العدوانيّة ويتم استخدامها ايجابياً فان هذا الشعور قادر على مساعدة ولدك في تحقيق أهدافه – الفوز مثلاً بأحد السباقات أو المثابرة في إحدى المهمّات الصعبة حتى إتمامها.

## نصائح عملية هامة

**1 تعاملي مع ولدك بحزم لكن من دون عنف**

**هناك الكثير من الأدلة الي تؤكدها الأبحاث في هذا المجال والتي تقول إن ضرب الولد بشكل عدائي قد يكون له تأثير على المدى القصير لكنّه يزيد من عدوانيته على المدى الطويل.**

**2 ليكن قصاصك واضحاً ومميّزاً**

**إن أي قصاص تفرضينه على ولدك نتيجة عدائيّته يجب أن يكون عادلاً ومعقولاً وله بداية ونهاية واضحتان. حاولي أن تفرضي العقاب بعد وقوع الحادثة بأسرع وقت ممكن.**

**3 بيِّني لولدك عواقب عدوانه**

**اشرحي له مثلاً أن ضرب الولد الآخر قد جعله يبكي وأنه سوف يمتنع عن اللعب معه في المستقبل. أوضحي له بما لا لبس فيه عواقب عدائيّته بالنسبة إلى الولد الآخر.**

**4 نبِّهي ولدك على نحو متكرّر**

**لا ضير من أن تحذّري ولدك مراراً وتكراراً من قيامه بأي اعتداء على الآخرين، لاسيما قبل أن يبدأ باللعب مع صديقه أو عندما تشعرين أنه قد بدأ يغضب من أخته الصغيرة.**

**5 انتبهي لأي مؤثّرات محتملة على سلوكه**

**راقبي برامج التلفزيون التي يشاهدها لكي تتأكّدي من أنه لا يشاهد برامج تحتوي على مشاهد عنف موجّهة إلى جمهور بالغ والتي تُعرض عادة في ساعة متأخّرة من الليل. فقد تكون عدوانيته ناتجة عن تأثير ما يراه على شاشة التلفزيون.**

# استراتيجية: التشجيع على التهذيب

لا يتعلّق التهذيب فقط بدقائق السلوك الاجتماعي وآداب المعاشرة - والواقع أن الأولاد المهذّبين يكونون عادة محبوبين ويسهل الانسجام معهم أكثر. لا أحد يحب أن يصرف وقتاً مع ولد يُحدث باستمرار ضجّة عنيفة أو يُقحم نفسه في رأس الطابور أو يقاطع المتكلّم أثناء الحديث أو يُظهر إشارات واضحة على نفاد صبره من الشخص الآخر.

إن تعليم وتعزيز السلوك الحسن ليصبح عفوياً سوف يمنح ولدك انطلاقة اجتماعية متقدّمة.

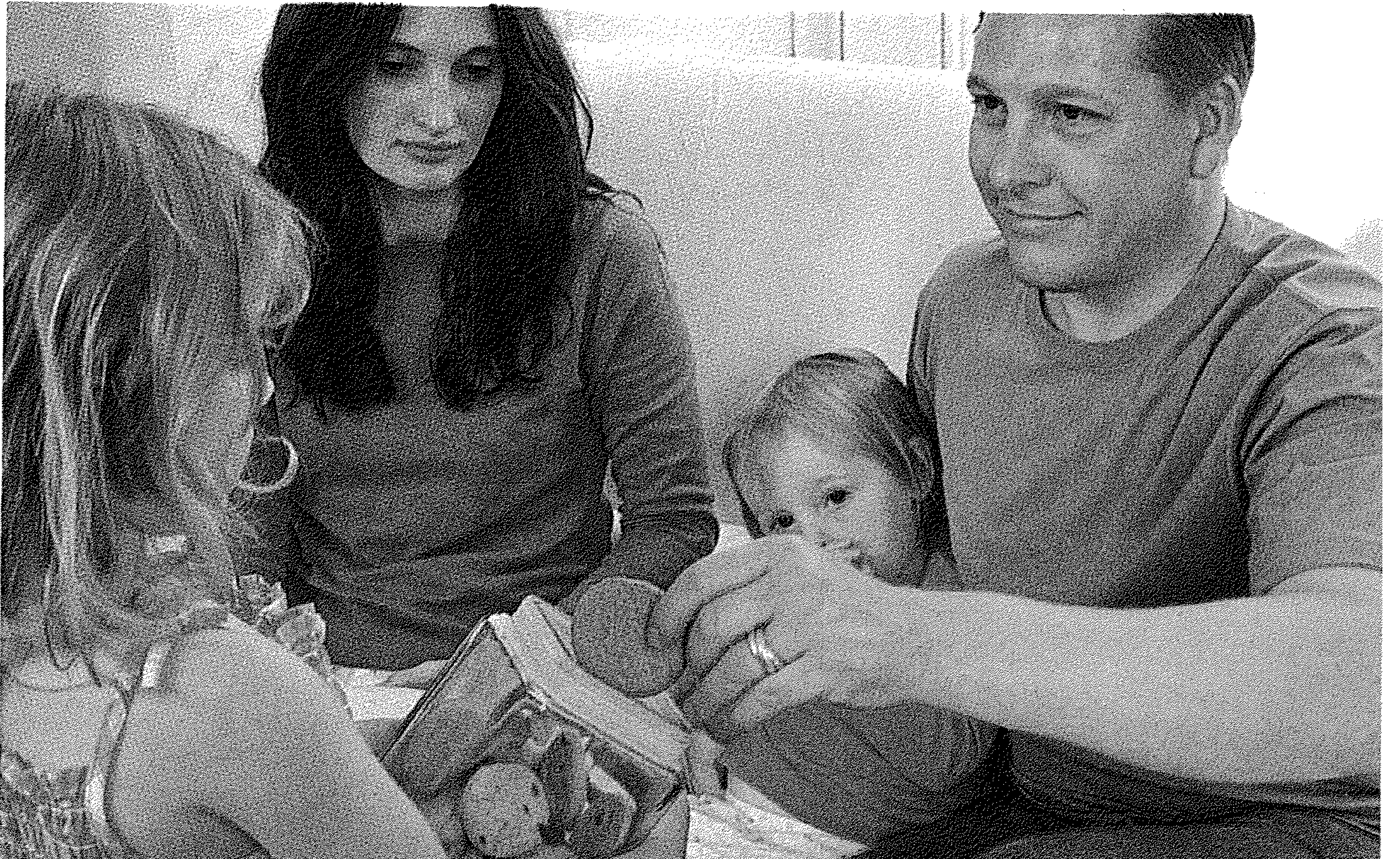
يؤدّي التصرّف غير المهذّب إلى خلق فجوة اجتماعية بين الولد وأترابه. صحيح أن مجموعة من الأولاد يمكن أن تنفجر بالضحك عندما يُحدث أحدهم ضجّة فظّة غير متوقعة أو يوجّه كلاماً وقحاً لأحد البالغين، لكنّ سرعان ما تضمحلّ النكتة وتصبح بالية.

قلّة هم الأولاد الذين يكتسبون التهذيب بشكل طبيعي - وفي معظم الأحوال ينبغي تعليم الأولاد التهذيب عن طريق الإرشاد والتجربة الاجتماعية. ولا شيء يجعل ولدك يعيد التفكير بتقيّده بالقواعد الاجتماعية مثل الشكاوى والاعتراضات التي يبديها أترابه عندما يقتحم عنوة وبفظاظة طابور الصف. وينطبق الأمر نفسه عندما يتناول طعامه بطريقة تثير الاشمئزاز مع رفاقه في الصف ساعة الغداء. إن رد فعل الأتراب هو معلّم فعّال.

يتوجب عليك أيضاً أن تقدّمي له التوجيه اللازم. فقد لا يدرك ولدك أحياناً قيمة قاعدة اجتماعية معيّنة، لذا فمن المهم أن تحاولي أن تشرحي له الغرض من وراءها - قولي له مثلاً «اذا لم تقاطعني عندما أتكلّم فلن أقاطعك عندما تتكلّم».

### التوقّعات في ما يتعلّق بآداب السلوك

لا تتوقّعي من ولدك أكثر مما ينبغي. ومن الناحية المعهودة تتطوّر آداب السلوك على النحو التالي:



- **2-3 سنوات**: يحبّ ولدك أن يفعل ما يريد لكنّه يبدأ يدرك مبدأ التهذيب. وهو في هذا العمر يبدأ بتذكر القواعد الاجتماعية التي وضعتها له أمّه مع أنه قد لا يتقيّد بها.
- **3-4 سنوات**: في هذه الفترة بدأ يدرك مبدأ التهذيب لأنه يحب أن ينال استحسان الكبار. وسوف يجد متعة بالغة في تلقي الثناء على تهذيبه وقد يبالغ فيه.
- **4-6 سنوات**: نظراً الى اختلاط ولدك أكثر بالآخرين، خصوصاً في المدرسة، فهو يدرك الأهمية الاجتماعية لآداب السلوك ويبذل بالتالي جهداً أكبر ليكون مهذباً.
- **6-8 سنوات**: في هذه المرحلة، قد يفكر ولدك أن التصرّف بفظاظة على نحو متعمَّد أمر مثير جداً ومضحك- ويحثه أصدقاؤه على فعل ذلك. عزّزي السلوك المهذّب في مثل هذه الحالات.

## أسئلة وأجوبة

**أنني أخوض معركة خاسرة، لأنه كلما قام ابني البالغ من العمر أربع سنوات بضجّة على المائدة ينفجر إخوته بالضحك، ما يشجّعه على الاستمرار في سلوكه. فما العمل؟**

يجب أن يستهدف التغيير كل أولادك باستثناء ابن الرابعة. فالواقع أن أولادك الأكبر سنّاً هم الذين يعيقون أي تقدّم إيجابي في سلوكه من خلال تشجيعهم لفظاظته عندما يضحكون لتصرّفه. تحدّثي إليهم سرّاً واشرحي لهم التأثير السلبي الذي يخلقونه عند أخيهم الأصغر. وحالما يتوقفون عن مكافأة قلة تهذيبه بالضحك سوف يزداد تهذيبه باطّراد.

**ماذا يمكنني أن أفعل لكي أجعل ابني البالغ من العمر ثماني سنوات أكثر صبراً؟ إنه ينفجر بوجه كافة أفراد الأسرة سواء كانوا أولاداً أم بالغين.**

ابحثي في الأسباب الممكنة. قد يكون هناك مثلاً قلق تجاه شيء ما (مثل الأصدقاء أو المدرسة) يقلل من قدرة تحمّله للآخرين، أو يحاول تشكيل هويته الخاصة وصورته الشخصية. حان الوقت لكي تجري محادثة طويلة وخاصة مع ولدك بشأن قلة صبره مع عائلته. أصغي لما يقوله ثم انصحيه.

## نصائح عملية هامة

**1 الوقاحة : الفتي نظره إليها**
قد لا يكون ولدك مدركاً أن سلوكه وقح وفظّ، وإذا كان مدركاً لذلك فإن تنبيهك له يكون وسيلة تذكير جيّدة تشجّعه على التصرّف بمزيد من التهذيب في المرّة القادمة. أخبريه كيف كان يفترض أن يتصرّف.

**2 نفاد الصبر : شجّعيه على بذل مجهود أكبر للسيطرة على إحباطه**
من المفيد أن تشرحي له أن الولد الآخر كان يبذل أقصى ما يستطيع وأن التعبير عن نفاد صبره تجاه صديقه الذي يتقدّم بجهد كبير يجعل ذلك الولد يشعر بمزيد من الضغط.

**3 الأنانية وحبّ الذات : دعيه يعلم أنك تشعرين بالخيبة لافتقاره إلى الحساسية**
ناقشي مع ولدك ما كان سوف يحدث لو أنه أبدى مراعاة أكبر لمشاعر الآخرين بدلاً من وضع نفسه وحاجاته أوّلاً. فذلك يجعله يرى الإمكانات البديلة.

**4 المقاطعة : اطلبي من ولدك أن ينتظر ريثما تنتهي قبل أن يعطي رأيه**
تقوده غرائزه المندفعة إلى التعبير شفهياً عن آرائه حالما تتشكّل، ومع ذلك فبإمكانه أن يسيطر على ذلك. وبقليل من الجهد يستطيع كل ولد أن يتعلّم كيف يسيطر على ميله في المقاطعة.

**5 السخرية : فسّري له أن التهكّم يلحق ضرراً بثقة الولد الآخر بنفسه**
اقترحي عليه أن يفكّر قبل أن يقوم بتعليقاته السخيفة، وكيف كان سيشعر لو أن شخصاً آخر اتخذ هذا الموقف تجاهه.

# مشكلات خُلقية واجتماعية

**العمر 1-2 سنة**

## الإدراك الاجتماعي

بالكاد يستطيع طفلك الصغير في هذه المرحلة التفريق بين الصواب والخطأ - فهو يستجيب لنزواته من دون أي اهتمام بسلامته الخاصة أو بتأثير ذلك على أي شخص آخر. وهو عموماً يحبّ أن يتلقّى اهتمام الأولاد الآخرين والبالغين الذين يعرفهم جيداً لكنّه كثيراً ما يتشبّث بك بقوّة في المواقف الاجتماعية غير المألوفة لديه. وعندما يختلط بأولاد آخرين من عمره قد يرفض أن يشاركهم في ألعابه.

### حاولي

تشجيع طفلك على أن يكون أكثر استرخاءً مع الأولاد الآخرين وأن يبدأ بالتقيّد بالقواعد على نحو مناسب أكثر.

**العمر 2-3 سنوات**

## النزاعات

يفهم ولدك الآن معنى القواعد والحدود التي تضعينها لكنّه في الكثير من الأحيان لا يزال يقرّر أن يفعل ما يريد - وعندما تضعين حدّاً لتصرّفه ينفجر غضباً. يتوقّع ولدك أن ينال ما يريد وهو لا يفهم حقّاً لماذا تُحبط رغباته.

### حاولي

وضع قواعد سلوكية لطفلك في البيت وتوفير مجموعة متنوّعة من الفرص الاجتماعية له طوال الأسبوع.

**العمر 3-4 سنوات**

## سوء السلوك

نظراً إلى أن ولدك يحكم على أخلاقية سلوكه تبعاً لنتائجها وليس إلى النية الكامنة وراءها فقد تجدين نفسك توبّخينه على شيء يعتبره هو ثانوياً أو تافهاً. على سبيل المثال، لا يفهم ولدك لماذا أنت منزعجة إلى هذا الحدّ لأنه كسر متعمّداً تلك التحفة الصغيرة - فهي بالنسبة إليه كانت صغيرة جداً! يكون الكثير من الأولاد في هذا العمر غير اجتماعيين جداً في بعض الأحيان، وحتّى مع رفاقهم.

### حاولي

تنمية فهم ولدك الأخلاقي بحيث يدرك لماذا تعتبر بعض الأفعال خاطئة، وحاولي أيضاً تحسين قدرته على حلّ أي نزاع قد ينشأ بينه وبين أترابه.

## استراتيجيات مفيدة

**خذيه معك إلى مجموعات الأهل والأطفال.** سوف تكونين معه هناك على كل حال بحيث تتمكنين من حلّ أي صعوبات اجتماعية حالما تظهر.

**شجّعيه على أن يفكّر في الآخرين حتى في هذا العمر.** يمكنه أن يبدأ بتخمين رد فعل إخوته الأكبر سناً إذا لمس ممتلكاتهم.

**أظهري استهجانك عندما يسيء السلوك.** انه يبدأ بفهم الفرق بين الصواب والخطأ وهو يعرف في الكثير من الأحوال متى يتصرّف على نحو مسيء.

**استجيبي للرسائل التي يبعثها.** بالرغم من كلامه القليل، من المهمّ أن تستجيبي عندما ترينه متضايقاً من شيء ما. إن هذا يعزّز حساسيته الاجتماعية ويضرب له مثلاً صالحاً.

## استراتيجيات مفيدة

**لا تستسلمي أمام غضبه.** فبعد أن أصبح يفهم معنى القواعد، فإنه لا يحب ببساطة أن تطبّق القواعد عليه شخصياً.

**ابدأي باستعمال مبدأ الثواب والعقاب للتحكّم بسلوكه.** اشرحي له دائماً السبب المحدّد وراء منح المكافأة أو فرض العقاب.

**ابذلي جهدك لتهدئته عندما يستسلم للغضب.** فهو بحاجة إلى مساعدتك على استعادة سيطرته على نفسه.

**أوكلي إلى ولدك مسؤوليات صغيرة تستوجب اهتماماً بالآخرين.** مثلاً يمكنه أن يعطي علبة البسكويت لأخته الكبرى. اثني عليه عندما يؤدّي هذه المهام كما ينبغي.

## استراتيجيات مفيدة

**اشرحي له لماذا أنت غير راضية عن سلوكه غير الملائم.** ناقشي معه عواقب أفعاله بالنسبة إلى الآخرين.

**ضعي قواعد خلقية واضحة.** فالغموض غير مفيد. تأكّدي مثلاً من أنه يفهم أن السرقة والكذب غير مقبولين بتاتاً.

**علّميه كيف يجري تسوية وكيف يتفاوض.** سوف يساعده ذلك في حلّ النزاعات التي قد تنشأ عندما يلعب مع أصدقائه، وهو سوف يبدأ بفهم ذلك حتى في هذا العمر.

**تجنّبي العقاب الجسدي مهما كان صعب المراس في بعض الأحيان.** فالضرب لن يؤدّي إلا إلى جعله يبذل جهداً أكبر لإخفاء أفعاله السيئة وكتمها عنك في المستقبل.

**العمر 4-5 سنوات**

## الخوف من الاكتشاف

**يمكن أن يكون ولدك شديد التصميم على إخفاء أفعاله، لاسيّما عندما يدرك أنك غير راضية عن سلوكه. وخوفه من أن يُكتشف في هذه الحال يكون شديداً جداً. لذا فلا تتعجّبي إن واجهك بالإنكار حتى وإن ضبطته بالجرم المشهود.**

### حاولي

مساعدة ولدك على أن يبدأ بإصدار الأحكام الخلقية الأساسية بنفسه من دون أن تضطري إلى التفريق بين الحق والباطل في كل مرّة.

**العمر 5-6 سنوات**

## تأثير الأتراب

**يصرف ولدك قسماً كبيراً من أيام الأسبوع مع أترابه، وهو يستجيب بالتالي إلى أفكارهم ومعتقداتهم. وقد تجدين أنه يفضّل أن يقلّدهم ويأخذ من قيمهم الأخلاقية، ما يؤدّي إلى خلافات بشأن سلوكه. فولدك يفعل أي شيء تقريباً لكي يقبله الآخرون الذين هم بعمره.**

### حاولي

تشجيعه على إصدار أحكام خلقية استناداً إلى قيمك الثابتة وليس فقط الى آراء مجموعة أترابه في ذلك الوقت بالتحديد.

**العمر 6-7 سنوات**

## تحدّي القواعد

**إن الثقة بالنفس التي تأتي من ارتياد المدرسة وإحراز تقدّم فيها تقود الولد في هذا العمر غالباً إلى الاعتقاد أنه يستطيع تحدّي الضوابط الخلقية. قد يسرّ إليك مثلاً أنه يعتقد أن السرقة من متجر ما مقبولة لأنها لا تؤذي أحداً.**

### حاولي

تشجيع التفكير المستقلّ عند ولدك واشرحي له في الوقت عينه أنه يجب عدم تغيير القيم الأخلاقية حسب حاجاته ورغباته.

**العمر 7-8 سنوات**

## السلوك المضاد للعرف الاجتماعي

**قد تجدين أن ولدك وأصدقاءه يظنّون أن سوء السلوك المتعمّد، مثل السرقة من متجر محليّ، أمر «عادي»، وأن من المثير ارتكاب عمل مؤذ ثم الفرار. يمكن أن يبدو السلوك المضاد للأعراف الاجتماعية جذّاباً لأنه ينطوي على المغامرة ولا يمتثل للقواعد والأعراف.**

### حاولي

مساعدة ولدك على النضج العاطفي والنفسي من دون التعرّض للمشاكل التي يخلقها الضغط الذي تمارسه مجموعة الأتراب.

## استراتيجيات مفيدة

**شجّعيه على الاختلاط بالآخرين.** إضافة إلى ما تعلّميه إياه أنت فإنه يتعلّم أيضاً من أترابه المبادىء الأخلاقية والقواعد.

**حاولي ثنيه عن أي شكل من أشكال الكذب.** اشرحي لولدك أن من الأفضل له أن يقول الحقيقة من أول مرّة بدلاً من أن يكذب لكي يتفادى التوبيخ.

**تحدّثي إلى ولدك عن حوادث ذات أبعاد أخلاقية.** ناقشي معه مثلاً الحادثة التي أخذ فيها صديقه لعبة منه من دون أن يطلب الإذن.

**لتكن توقّعاتك كبيرة في ما يتعلّق بمهاراته الاجتماعية.** دعيه يعلم أنك تعتقدين أنه يجب أن يكون قادراً على اللعب مع أصدقائه بانسجام.

## استراتيجيات مفيدة

**تكلّمي مع ولدك عن أصدقائه وأفكارهم وشخصياتهم.** من المهم بالنسبة إليك أن تتعرّفي إلى الأولاد الذين يختلط بهم بانتظام.

**شجّعيه على فهم المبادىء الخلقية.** احرصي على أن تقدّمي له تفسيرات مقنعة. لن يكون للثواب والعقاب وحدهما نفس التأثير الذي كان لهما عندما كان أصغر سناً.

**ذكّريه بأنه يجب أن يقرّر بنفسه.** لا تقتنعي أبداً بتفسيره لسبب ارتكابه خطأ ما «لأن الآخرين طلبوا منه أن يفعل ذلك».

**ليكن رد فعلك سريعاً ومعقولاً.** على سبيل المثال، إذا رأيت بعض الأشياء في حقيبة المدرسة لا تعرفين عنها شيئاً وكنت متأكدة من أنها لا تخصّه.

## استراتيجيات مفيدة

**ناقشي مع ولدك معنى القواعد الأخلاقية.** اطلبي منه أن يتصوّر حالة المجتمع إذا لم يتقيّد أحد بالقواعد وفعل كل واحد ما يريد.

**أعطي ولدك مجالاً ليعبّر عن آرائه الأخلاقية.** قومي بذلك حتى وإن كنت لا توافقينه الرأي وعبّري عن رأيك الشخصي. إن هذه محاورة مهمة جداً.

**شجّعي ولدك على رؤية العواقب الأخلاقية الأوسع لسلوكه.** يجب ألاّ يفكّر فقط بنفسه ولكن أيضاً بأصدقائه وأسرته.

**تحدّثي معه بشأن بعض المسائل الأخلاقية الزائفة.** ابحثي معه مثلاً ماذا يجب أن يفعل رجل فقير جائع إذا رأى شخصاً ثرياً يوقع بعض المال في الشارع.

## استراتيجيات مفيدة

**عالجي أي حادثة سرقة أو كذب بكثير من الحزم.** لا تبدي أي تعاطف حيال تفسيره أن الأمر لم يكن سوى «مجرد لهو».

**أخبريه أنك تتحدّثين إلى معلّمه بانتظام.** إنه يعلم أن هذا يعني أنك سوف تعلمين دائماً بكل ما قد يحدث له في المدرسة، سواء كان جيّداً أم سيّئاً.

**تدخّلي فوراً عند حدوث أي تصرّفات فظّة. ولا تتسامحي بتاتاً.** عليك أن تتصرّفي سواء بدا لك أن ولدك هو الضحية أو الشخص الفظ.

**حاولي أن تتأكّدي من أنه يدعو أصدقائه إلى البيت بين الحين والآخر.** إنّها طريقة جيّدة للتعرف إليهم ومعرفة سلوكهم.

# الفهرس





يغطّي هذا الكتاب القيّم كافة أوجه السلوك عند الأولاد ويقدّم إجابات عن الأسئلة التي تواجه الكثير من الأهل. وهو يوفّر حلولاً ناجعة للكثير من المشكلات ويعلم الأهل كيفية التعامل مع ولدهم من أجل بناء علاقة متينة وودية معه.



- يحتوي كل فصل على أهمّ الاستراتيجيات المتعلقة بالمسائل الشائعة في التربية ويقدّم النصائح بخصوصها ويفسّر الأسباب التي تدفع الأولاد إلى التصرّف بالطريقة التي يتصرّفون بها.



- يتصدّى للمشاكل الشائعة، كحالات العصيان ونوبات الغضب والتنافس بين الإخوة، ويعالج مشاكل الأطفال الصعبي الإرضاء في الأكل، من خلال تشجيع الأبوين لأولادهما بأسلوب متوازن وإيجابي بدلاً من محاولة احتوائهم والسيطرة عليهم.



- كما يعالج الأحداث الهامة في حياة الطفل، من بدء الدراسة إلى المواقف اليومية العادية وتشكيل الصداقات وتعلم مهارات جديدة، ويوفّر أسباب المعرفة والمهارات اللازمة لمساعدة الأطفال وتشجيعهم.



ISBN 9953-37-313-2

